

Pihla Kuikka

# Nauru menetelmänä

Leikinomaisen työskentelyn mahdollisuudet

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

12.5.2017



Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Pihla Kuikka Nauru menetelmänä: Leikinomaisen työskentelyn mahdollisuudet 49 sivua + 2 liitettä 12.5.2017
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Koulutusohjelma	Esittävän taiteen koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Irene Kajo
<p>Nauru on käytöksemme monipuolinen ilmiö. Nauru on leikin ääni ja luonnollinen osa joka päiväistä kommunikointiamme. Naurulla on paljon voimaa tehdä niin hyvää kuin pahaakin. Tämä opinnäytetyö keskittyy naurun valoisaan ja yhteisölliseen puoleen. Keskiössä on nauru ohjaajan tietoisesti käyttämänä menetelmänä ja naurun ohjaaminen leikin kautta.</p> <p>Työ nojaa nauru- ja leikkitutkimuksen ohessa vahvasti kirjoittajan omaan, henkilökohtaiseen kokemukseen sekä hänen viimeiseen työharjoitteluunsa ohjauksen alueella. Ohjaus, <i>Rokkis</i>, ajoittui loppuvuoteen 2016 ja alkuvuoteen 2017. Sisällön keskiössä oli klovneria ja työskentely oli laboratoriomaista: prosessi ei tähdännyt valmiiseen esitykseen, vaan keskittyi kokeilemiseen, tutkimiseen ja oppimiseen. Opinnäytetyö määrittelee ja taustoittaa niin naurun, leikin kuin klovnerian.</p> <p>Työ esittelee yleisesti naurun ja leikinomaisen työskentelyn avaamia mahdollisuuksia prosessin eri vaiheissa. Työ tuo esiin näkökulmia muun muassa ryhmäytymiseen, sisäiseen motivaatioon, luovuuteen sekä ryhmän vireen tarkkailuun ja säätelyyn. Naurua käsitellään myös ohjaajan näkökulmasta: kirjoittaja kuvaa, kuinka itse pyrkii vaikuttamaan ohjaustyylillään ryhmään ja luomaan mahdollisimman hedelmällisen ympäristön naurun ja leikin syntymisen kannalta. Työ sisältää lisäksi konkreettisia harjoite-esimerkkejä, kuvia ja äänitalenteita.</p> <p>Kirjoittaja kokee, että ohjaajalla on mahdollisuuksia vaikuttaa naurun syntymiseen. Työ kannustaa säilyttämään naurun ja leikinomaisuuden teatterin- ja työnteossa ylipäättään. Kirjoittaja uskoo, että ihmisen kuuluu leikkiä kaikissa ikävaiheissa ja että leikki ja nauru tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia.</p>	
Avainsanat	Nauru, leikki, klovneria, ohjaaminen

Author(s) Title	Pihla Kuikka Laughter as a Method: The Possibilities of Play-like Working
Number of Pages Date	49 pages + 2 appendices 12 May 2017
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor(s)	Irene Kajo
<p>Laughter is one of the most versatile phenomena of human behavior. Laughter is the sound of play and forms a natural part of our everyday communication. Laughter can affect us in many ways, both good and bad. This thesis focuses namely on the beneficial and communal side of laughter. It focuses on laughter as a conscious method used by a director and directing play in a way that produces laughter.</p> <p>In addition to research on play and laughter, this thesis draws heavily on the personal experiences of the writer and her latest practical training as a director. The performance "Rokkis" took place between the end of 2016 and beginning of 2017. Its content focused on clowning. The work method resembled a theatre laboratory in the sense that the process wasn't aimed at a finished performance but focused more on experimentation, study and learning. In the thesis laughter, play and clowning will be defined and provided with background.</p> <p>The thesis presents the various different possibilities opened by laughter and playful work method in different stages of the working process. The thesis opens perspectives on grouping, inner motivation, creativity and both clearly observing and controlling the mood of the group. Laughter is also examined from the point of view of the director: the writer describes her own attempts to affect the work group with her personal style of directing and create the best possible environment for producing play and laughter. The work also contains exemplary exercises, photographs and audio recordings.</p> <p>The writer argues that a director has many possibilities of facilitating the emergence of laughter in a working environment. The thesis at hand encourages readers to maintain an attitude of playfulness in theatre work and work in general. The writer believes that play should be present in every stage of a person's life, for play and laughter contribute largely to the general well-being of human beings.</p>	
Keywords	Laughter, play, clowning, directing



## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen lähtökohdat ja puitteet	2
2.1	Minä ja nauru	2
2.2	Rokkis	5
2.3	Soveltava teatteri	10
3	Keskeisten termien määrittely ja taustoitus	11
3.1	Nauru	12
3.2	Leikki	14
3.3	Klovneria	18
4	Nauru menetelmänä	22
4.1	Naurun dramaturgia	23
4.2	Naurun ohjaamisesta	29
4.3	Käytännön esimerkit ja harjoitteet	36
5	Lopuksi	45
	Lähteet	48
	Liitteet	
	Liite 1. Havainnollistava esimerkki naurun kommunikatiivisuudesta	
	Liite 2. Harjoite-esimerkkejä Rokkiksesta	



## 1 Johdanto

Nauru on käytöksemme moninainen, värikäs ja taipuisa ilmiö. Nauru on leikin ääni ja luonnollinen osa kommunikointiamme. Naurua on siellä, missä ihmisiäkin, ja se on mielestäni aina läsnä myös teatterin tekemisessä – oli se sitten toivottua tai ei. Naurulla onkin paljon voimaa tehdä sekä hyvää että pahaa.

Tässä opinnäytetyössä keskityn naurun valoisaan puoleen, sen edullisiin vaikutuksiin ja avaamiin mahdollisuuksiin. Painopisteenä on naurun ohjaaminen leikin kautta. En keskity huumoriin tai teatterikomiikan eri muotoihin, vaan nimenomaan nauruun itsessään. En siis aio kertoa vastausta siihen, mitä ihmiset pitävät hauskana tai mikä on hyvää huumoria, vaan tutkin sitä, kuinka ryhmän voisi saada nauramaan ja miksi nauramme. Tutkimuksen painopisteenä on omat kokemukseni ryhmien ohjaamisesta ja ennen kaikkea opintojeni viimeinen työharjoittelu ohjauksen alueella eli ohjauslaboratorio *Rokkis*. Keskiössä on siis oma praktiikkani, jota taustoitin lähteillä. Keskeisimmät lähteet ovat jo ennen tämän työn kirjoittamista olleet ajatteluni ja ohjaamiseni pohjalla. Lisäksi tekstin lomassa on lainauksia Rokkiksen työryhmäläisiltä sekä nauhoja, joissa voi kuulla heidät keskustelemassa, nauramassa ja leikkimässä.

Luvussa 2 kerron itsestäni ja suhteistani nauruun, esittelen Rokkiksen sekä omaa ammattialaani eli soveltavaa teatteria. Seuraavassa osassa, luvussa 3, avaan ajatteluni kannalta keskeisiä käsitteitä eli naurua, leikkiä ja klovneriaa. Klovnerialla on aivan erityinen paikka teatterikäsityksessäni ja se oli myös keskeisessä roolissa Rokkiksessa. Naurun perusominaisuudet esittelen neurotieteilijöiden Robert Provinen ja Sophie Scottin mukaan. Leikin määrittelemisessä viittaan Stuart Brownin kirjaan *Play* (2009). Klovneriaisuus käsittää oman, tämänhetkisen näkemykseni lajista.

Luvun 4 ”Nauru menetelmänä”, olen jakanut kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa ”Naurun dramaturgia” vastaan käytännössä kysymykseen: *miksi ohjata naurua?* Kuvaan naurun vaikutuksia ja merkitystä prosessin eri vaiheissa. Seuraava osa ”naurun ohjaamisesta” kertoo naurusta ohjaajan näkökulmasta ja ikään kuin vastaa kysymykseen: *miten?* Se on hyvin omakohtainen ja sisältää esimerkkejä omista töistäni ja ennen kaikkea Rokkiksen ohjaamisesta. Tämä osio myös esittelee ohjausajatteluni naurukontekstia laajemmin. Viimeisen osion ”Käytännön esimerkit ja harjoitteet” perusky-

symys on *mitä*? Osa sisältää viisi konkreettista harjoite-esimerkkiä, joista kerron jokaisesta erikseen, kuinka se minun nähdäkseni aiheuttaa naurua tai liittyy siihen muutoin.

Kaiken taiteen, kuten myös teatterin, juuret ovat leikissä. Siltikin teatteria tekevät niin ammattilaiset kuin harrastajatkin ilman tippakaan leikillisyyttä. Itse koen, että naurun ja leikin mukana pitäminen teatterin tekemisessä avaa monia mahdollisuuksia ja tukee työryhmän kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## 2 Tutkimuksen lähtökohdat ja puitteet

Tässä osassa esittelen opinnäytetyöni kannalta keskeisiä tekijöitä. Luku 2.1. kertoo minusta ja suhteestani nauruun. Seuraava luku 2.2 kuvailee ensimmäistä laajaa ohjaustani, Rokkista, johon tulen viittaaman tässä opinnäytetyössä lukuisia kertoja. Lopuksi esittelen vielä luvussa 2.3 ammattialaani sekä omaa teatterikäsitystäni.

### 2.1 Minä ja nauru

Olen hyvin leikkisä ja nauravainen ihminen. Rakastan kaikenlaista hassuttelua, vitsailua ja hölmöilyä. Pienestä asti olen aina säännöllisesti saanut iltahepuleita, jolloin perheeni saa nauttia vaihtelevasta arsenaalista laulua, tanssia, äänitehosteita, pantomimia, vitsinkerrontaa ja milloin mitäkin taituruutta, jota ei voi kovin vakavissaan ottaa. Kaikkea iltahepulitoimintaa tietenkin yhdistää nauru ja innosta loistavat kasvot.

Nauru on iso osa identiteettiäni. Olen jo varsin kauan ollut maineeltani nauravainen ja hauska. En tosin ole täysin varma, ovatko juttuni todella hauskoja vai onko ihmisillä vain hauskaa kanssani, sillä nauru tarttuu ja nauran itse niin helposti. Yksi läheisimmistä ystävistäni ilmaisi kerran asian sanomalla, että olen ”helppo.” Tapasin hänen poikaystävänsä ensimmäistä kertaa ja nauraessani kippurassa hänen jutuilleen ystäväni sanoi: ”Niin tää on siis se syy, miksi mä hengaan niin paljon Pihlan kanssa.” Minua on helppo naurattaa, mutta vain, jos pidän kyseisestä henkilöstä. En kuitenkaan kuvailisi itseäni nauravaiseksi sellaisten ihmisten seurassa, joista en pidä.

Saan myös usein tutuilta kommentteja katsomistavastani ja reaktioistani, kun käyn katsomassa heidän esityksiään. Yleensä hienot katsojat tulevat esityksen jälkeen kehuaan esiintyjä, mutta minua on useammankin kerran kehuu katsojana. Viimeksi se tapah-

tui, kun olin katsomassa yhden opiskelijakaverini lopputyötä, jonka tyyliä oli klovneria. Kyseessä oli kenraali ja toinen yleisöläpimeno. Lavalla oli useitakin kavereitani ja esityksen loputtua yleisöä pyydettiin jäämään juttelemaan hetkeksi. Silloin yksi esiintyjistä sanoi keskustelun lomassa: "Voisikohan Pihla tulla jokaiseen esitykseen eturiviin istumaan? Voi ku toi sun naama vaan voisi olla meidän katsomossa joka kerta!" Ja toinen esiintyjä sanoi vielä lähtiessäni, että olin täydellinen klovneriakatsoja.

Olen pohtinut aihetta ennenkin. Miksi esiintyjät tulevat joskus esityksen jälkeen kiittämään ja kehumään minua katsojuudestani? Ihmiset katsovat esityksiä hyvin eri tavoin, mutta mikä minussa on ainakin jossain määrin erityistä? Itse olen ajatellut sen johtuvan leikkisyydestäni. Teatteri on leikki, johon voi lähteä mukaan tai olla lähtemättä; itsehän käytän lähes kaikki mahdollisuudet leikkiä ja nauraa. Teatteria katsoessani tempaudun yleensä hyvin vahvasti mukaan esiintyjien meininkiin ja heidän tarjoamaansa maailmaan. Tulen kai siten jotenkin osaksi esitystä ja myös esiintyjien kokemusta – todennäköisesti voimakkaammin kuin katsoja, joka vain katsoo esitystä hyvin ulkokohtaisesti ja analyyttisesti. Usein esityksen jälkeen esimerkiksi poikaystävälläni saattaa olla hyvinkin syvälinen tulkinta esityksestä valmiina, kun minä taas vasta palailen todelliseen maailmaan hauskalta seikkailultani. Analyysi tapahtuu ehkä sitten myöhemmin mielikuvien pohjalta.

Nauru on muokannut myös teatterikäsitystäni perinpohjaisesti. Taina Mäki-Ison klovneriakurssi kesällä 2013 oli parasta, mitä olin siihen mennessä teatterin parissa koskaan tehnyt. Se oli minulle aivan käsittämättömän innostavaa, luontevaa, jännittävää, herkistävää ja avartavaa. Suunnilleen samoihin aikoihin luin myös Stuart Brownin kirjan *Play* (2009), joka kertoo leikistä. Aukeni hyvin selvästi, kuinka minulle teatterissa on nimenomaan kyse leikistä, ja se alkoi muodostaa teatterikäsitykseni ydintä. Olin jo varsin pitkään vierastanut kaiken maailman kärsimysteatteria ja turkkalaisuutta ja löytäessäni itsestäni sen kuplivan innostuksen, mitä klovneria ja ne lukuisat tunnit käytettynä vain leikkien sai aikaan, tuntui, että oma motivaationi tähän koko touhuun kirkastui.

Tykkään siis nauraa ja annan sen myös yleensä kuulua: en ole mikään hiljainen hihittäjä (kuva 1). Stuart Brownin (2009, 65) mukaan ihmisille kehittyy iän myötä vahvoja mieltymyksiä tiettyntyyppiseen leikkiin, ja hän käyttää termiä "leikkipersoonallisuus" kuvaamaan ihmisen dominoivinta leikkityyppiä. Yhdysvaltalainen huumoritutkija Paul McGhee (2012) sanoo: "Huumorintajusi on todellisuudessa leikin muoto. Se on henkistä leikkiä tai ideoilla leikkittelyä." Ihmisen henkilökohtaisen huumorintajun voikin mieles-

täni nähdä osana hänen leikkipersoonallisuuttaan. Itse olen huomannut, että omasta leikkipersoonallisuudestani pääsee eri seurassa esiin erilaiset puolet: sisarusten kanssa leikkii eri tavalla kuin kumppanin tai kavereiden.



Kuva 1. Minä nauramassa. Nauru on minulle valoa, tilaa, happea. Se on energiaa ja osa persoonaa, joka leviää kehon ulkopuolelle kimpoillen joka suuntaan. Nauru on kuin lämpöä ja rakkautta itse elämää kohtaan. Kuva: Marja Kuikka, 2012.

Nuorempana saatoin herkästi kokea ryhmissä ulkopuolisuutta ja vierautta. Toki nuo tunteet kuuluvat elämääni edelleen, mutta nykyään osaan ehkä hieman paremmin tunnistaa, mistä se milloinkin johtuu. Yksi yleinen syy ulkopuolisuuden tai ryhmään kuulumattomuuden kokemukselle on minulla se, että leikkipersoonallisuuteni ei syystä tai toisesta pääse esiin ja toteutumaan. Se saa minut tuntemaan oloni vaillinaiseksi, kuin haamuksi itsestäni, ja sitä kautta myös vierautta ja ulkopuolisuutta. Seurassa viihtymiseen vaikuttaa tietenkin vahvasti se, pääseekö itse olemaan sellainen ihminen, kuin tuntee olevansa ja haluaa olla. Nauraminen ja leikki ovat todella keskeinen osa sitä, mitä minä olen ja miten heijastun muista ihmisistä todelliseksi tässä maailmassa. Ei siis mielestäni ole ihme, että se myös määrittelee seuraani.

Ohjaajana olen innostaja ja innostuja, saan itseni helposti leikkisään tilaan, jossa nauru on herkässä. Yleensä joudun ennemminkin hillitsemään omaa intoani ja ilmaisuani kuin tsemppaamaan itseäni ryhmiä ohjattessani. Olen etukenoinen, tarkkaavainen ja reaktiivinen. Vaikka olen arjessa persoonana varsin rauhallinen ja tahtini on melko verkkainen, ohjaustilanteessa vireeni on selkeästi korkeampi. Töiden jälkeen saattaakin olla vaikea mennä nukkumaan, ja minun täytyy varata erikseen aikaa mielen jäähdyttelylle. Onneksi olen myös saanut ohjattaviltani palautetta, jossa minua on kuvattu sanoin ”tyyni” ja ”turvallinen.” Välillä olen nimittäin miettinyt, olenkohan liiankin paljon innokkaampi kuin ryhmäläiseni.

Olen viime vuodet joutunut ja halunnut mennä kohti kevyempiä rakenteita ja innostavampia aiheita. Olen muun muassa vaihtanut opinnäyteyöni aiheita vuoden epämääräisen tuskailun jälkeen, joutunut lopettamaan kesken kaksi työharjoittelua ja rakentanut ohjausharjoitteluni puitteet aivan oman mieleni mukaan. Joskus olen toki miettinyt, haluanko vaan mennä sieltä, missä aita on matalammalla, mutta kun sitten lopulta olen vaihtanut harjoittelupaikkaa ja tehnyt oman mieleni mukaan, on se tuntunut juuri oikealta ja energiaa onkin saanut lisää. Työskentelytapoja, -paikkoja ja -ilmapiirejä on monenlaisia, ja jokainen meistä etsiköön sitä itselleen sopivaa ja inspiroivaa. Tunnen itse olevani tällä hetkellä oikealla tiellä.

## 2.2 Rokkis

Kutsun ensimmäistä ohjaustani tässä opinnäytetyössä nimellä Rokkis. Luonteensa vuoksi projekti ei lopulta saanut sen virallisempaa nimeä. Rokkis oli opintojeni toinen ja viimeinen työharjoittelu ja sijoittuu pääasiassa opintojeni viimeiseen kevääseen, tammi-helmikuuhun 2017. Yleisin tapa suorittaa viimeinen työharjoittelu koulussamme on esitysproduktion ohjaaminen Metropolia-teatteriin, joka on siis koulumme yhteydessä toimiva teatteri. Produktiota ohjattaessa tulee harjoitelleeksi myös tuotantopuolta, sillä koululta saa hyvin tarkat aikataulut siitä, mitkä tuotannolliset materiaalit tulee milloinkin olla valmiit ja palautettu tuottajalle. Mikäli opiskelija ei erikseen rekrytoi produktiolleen omaa tuottajaa, hoitaa hän myös lippuvaraukset, hankinnat, markkinoinnin ja kaikki muutkin ohjaukseen liittyvät tuottajan tehtävät. Siihen menee ymmärrettävästi hyvin paljon aikaa. Itse päätin olla lähtemättä siihen.

Määrittelin harjoittelulle tarkasti omat tavoitteeni ja toiveeni, eivätkä ne täsmänneet Metropolia-teatterille toteutettavan varsinaisen produktion kanssa. Minun harjoitteluni

oli koulun tiedoissa nimellä ohjauslaboratorio. Halusin nimenomaan saada rauhassa keskittyä ohjaamisen harjoitteluun mahdollisimman turvallisissa puitteissa ilman tulosvastuuta. Itse en nimittäin ollut opintojeni aikana saanut juuri lainkaan koulutusta varsinaisesta esiintyjän ja kohtauksen ohjaamisesta; meidän vuosikurssimme jaettiin kahteen linjaan, joista toinen keskittyi esityksen ohjaamiseen ja toinen prosessin ohjaamiseen. Olin jälkimmäisessä ja siksi osaamiseni painottuu kehollisen ilmaisun ohjaamiseen ja työpajatyöskentelyyn. Halusin käyttää tämän harjoittelun voittoakseni sisälleni asettuneen mörön, joka sanoi: ”Sä et osaa ohjata, se ei ole sun juttu!”

Rokkis ei nimittäin varsinaisesti ole ensimmäinen ohjaukseni, vaikka haluankin ajatella niin. Ohjasin pari vuotta aikaisemmin pienen demoesityksen lastenteatterikurssilla. Opettajamme rohkaisi ottamaan sellaisen roolin pienryhmässä, jota ei vielä ollut koulu-aikana kokeillut. En tiedä, oliko ohjaajan tehtävän ottaminen silloin virhe, mutta kovin hyvin en rooliani silloin jaksanut kantaa. Henkilökohtaisen elämäni puolelta tuli niin paljon kuormitusta sinä keväänä, että mielentilani heijastui työryhmääni ja sain siitä prosessin jälkeen varsin ikävää palautetta. Ohjauksesta seurasi voimakas epäonnistumisenkokemus, ja mörkö sisälläni pääsi kasvamaan. Niinpä päätin, että haluan rakentaa viimeisen harjoitteluni puitteet oman mieleni mukaan ja todella vastaamaan sen hetkisiä voimavarojani. Ja siinä minä onnistuin.

Päätin pyytää mukaan parhaita ystäviäni, joihin luotan ja joille voin olla rehellinen ja avoin eikä minun tarvitse vielä olla valmis ja mahtava teatteriohjaaja. (Mitä onneksi ei kannata koskaan yrittää olla.) Suuri osa ystäväistäni on pitkän linjan teatteriharrastajia, joten sain samalla todella taitavan ja motivoituneen työryhmän – tai oikeamminkin kaksi työryhmää. Halusin kokeilla ohjata sekä isompaa porukkaa että keskittyä parivaljakoon. Niinpä tammikuun ajan minulla oli neljästi viikossa harjoitukset viiden esiintyjän kanssa ja helmikuussa harjoittelimme kahdesti viikossa kahden esiintyjän kanssa. Molemmat osiot, sekä tammikuu että helmikuu, olivat rakenteeltaan siinä mielessä samantaisia, että ne alkoivat harjoituskaudella ja päättyivät demoesitykseen, jota saivat tulla katsomaan erikseen kutsutut työryhmäläisten läheiset. Koska harjoituskausi oli molemmilla työryhmillä niin lyhyt, pidensin koko prosessin aikajännettä pitämällä kolme koko porukalle yhteistä työpajapäivää jo loppuvuodesta 2016 ja prosessin purkutilaisuudet vasta maaliskuussa. Esittelen seuraavaksi harjoitteluni sisällön karkeasti ja aikajärjestyksessä.

Yhteisten työpajojen keskeinen tarkoitus oli laittaa prosessi käyntiin innostavasti ja samalla esitellä minun teatterikäsitystäni ja menetelmiä, joiden parissa varsinainen harjoituskausikin työskenneltäisiin. Näin työryhmä odotti innolla varsinaisen harjoituskauden alkua ja kaikki olivat jo orientoituneet yhteiseen työskentelyyn. Ensimmäisessä työpajassa oli paljon leikkimistä ja improvisaatioharjoituksia, liiketehtäviä ja neutraalinaamioiden alkeet. Toinen työpaja oli omistettu rakkaimmalle teatterilajilleni eli klovnerialle. Kolmannessa työpajassa lähdimme retkelle Lammassaareen, teimme hieman ympäristöherkkyysharjoituksia ja kartoitimme työryhmäläisten ajankohtaisia kiinnostuksen- ja pohdinnankohteita sekä toiveita Rokkiksen suhteen.

Tammikuun porukka oli hyvin innoissaan klovneriasta ja toivoi, että sen kanssa jatkettaisiin, mikä oli hyvä, sillä niin olin suunnitellutkin. Halusin päästä taas harjoittelemaan klovnerian ohjaamista ja viettämään aikaa klovnerien kanssa: ne ovat niin ihania, rakastettavia ja inspiroivia! Niinpä käytimme ensimmäisen viikon kokonaan klovnerian parissa, ja siitä muodostui työskentelyn ydin koko tammikuulle. Klovneriaisuus päätettiin ulkoiluretkeen, jolla klovnit pääsivät tekemään aistiharjoituksia Vanhankaupunginlahden metsään. Toisella viikolla sukelsimme kuitenkin hieman erivärisiin vesiin. Teimme ensimmäisenä päivänä hyvin henkilökohtaisia parin minuutin sooloja ja toisena burleskia. Sen jälkeen aloimme jo pikkuhiljaa suunnittelemaan demoa. Demon tarkoitus oli saattaa prosessi selkeästi loppuun ja tietenkin näyttää läheisille, mitä olimme tehneet. Demo jakautui kahteen osaan, joista ensimmäinen oli klovneriaa ja toinen burleskia.

Helmikuussa keskityin tekstin ohjaamiseen. Olin valinnut yhden kahden naisen kohtauksen eräästä kotimaisesta näytelmästä, ja käytimme koko kolme viikkoa sen kanssa työskennellen. Tammikuun osion työtapa oli hyvin työpajamainen, sillä suunnittelin kaikki harjoitukset selkeästi omiksi kokonaisuuksikseen alusta loppuun. Se oli hyvin antoisaa, mutta myös todella raskasta, sillä jokaisen päivän suunnittelutyöhön meni aikaa 2–3 tuntia. Helmikuussa päätinkin ottaa kevyemmän linjan ja keskityin tarttumaan impulsseihin, joita harjoituksissa luonnostaan syntyi sekä näyttelijöiden senhetkisiin tarpeisiin. En oikeastaan suunnitellut kuin muutamia treenejä etukäteen. Demossa näytimme sekä tekemiämme harjoitteita että kolme eri versiota valitsemastani tekstistä.

Maalis-huhtikuussa pidin vielä molemmille porukoille purkupäivät, joissa työryhmä sai palata muistelemaan harjoituskautta ja demoa sekä reflektoida sitä, miten ne jälkikäteen näyttäytyivät. Purkupäivät olivat erityisen merkitykselliset, sillä harjoituskausi oli niin lyhyt ja ”esityksiä” oli vain yksi. Prosessi erosi siis melko paljon tavanomaisesta

teatteriproduktiosta, jossa harjoituskausi on tyypillisimmillään kolmisen kuukautta ja esityksiä vähintään kymmenen muutaman viikon aikana.

Tämän opinnäytetyön kannalta tammikuun osio on helmikuuta keskeisempi. Tulen viittaamaan ohjaukseeni useasti, ja lähes poikkeuksetta kyse on tammikuun porukasta. Tämä johtuu sekä siitä, että työtapa sisälsi niin paljon klovneriaa ja leikkiä, mutta myös siitä, että dokumentoin enemmän tammikuun osiota tutkimusmielessä tämän opinnäytetyön takia. En kuitenkaan kertonut työryhmälleni tutkivani naurua kuin vasta aivan prosessin loppuvaiheessa, sillä en halunnut sen mahdollisesti vaikuttavan heidän käyttäytymiseensä. Nauhoitin jokaisissa treeneissä loppukeskustelut sekä osan harjoitteista ja käytin aina harjoitusten jälkeen kotona aikaa siihen, että kävin läpi päivän tapahtumia. Helmikuussa voimani olivat vähäisemmät ja käytin ne ensisijaisesti keskittyäkseen harjoituksiin ja siihen, mitä näyttelijäni tarjosivat. En ollut myöskään niin huolellinen rakentaakseni leikinomaista tunnelmaa harjoituksiin. Opin helmikuussakin aivan valtavasti, mutta kuten aiemmin sanoin, ne asiat eivät ole niin keskeisiä tämän opinnäytetyön aiheen kannalta.

Tulen käsittelemään erityisesti helmikuun porukan ensimmäistä viikkoa, jolloin työskentelimme klovnerian parissa. Harjoitukset kestivät neljä tuntia, ja yleisin rakenne oli seuraava:

- virettä nostavat ja naurattavat lämmittelyleikit
- klovni synnytys
- nenät päässä -leikit
- tauko (kestoltaan noin 30 min)
- katsomoharjoite
- ajatuksenvirta
- loppukeskustelu
- loppurentoutus (jos aikaa jäi)

Näistä lämmittelyleikit olivat selkeästi naururikkaimpia. Klovni synnytys tarkoittaa pienimuotoista rituaalia, jonka kautta siirryttiin omasta itsestä klovniksi. Nenät päässä -leikit viittaavat yhteisiin leikkeihin, joita leikittiin klovneina. Niitä oli päivittäin keksimäärin kaksi. Tämän jälkeen oli yleensä tauko, jonka aikana syötiin, jutusteltiin ja energia sai muuttua ryhmän yleisen energiatason mukaiseksi. Joskus tauot olivat täynnä naurua ja joskus hyvin hiljaisia. Katsomoharjoite tarkoittaa harjoitetta, jossa rakennetaan



katsomo ja mennään yleisön eteen yksi kerrallaan. Katsomoharjoite vaatii ryhmältä aktiivista katsojuutta, ja siksi teetin usein juuri ennen sitä jonkin harjoitteen, joka viritti koko ryhmää sopivalla tavalla. Katsomoharjoite suuntaa ryhmän ajattelua analyttisemmäksi ja olotilaa keskittyneemmäksi. Yleensä teetin heti tämän jälkeen ajatuksen-virtaharjoitteen, johon annoin jonkin kysymyksen tai lauseenalun lähtökohdaksi. Käytännössä siis jokainen otti omat muistiinpanovälineensä, oman tilan ja kirjoitti taukoamatta reilu viiden minuutin ajan mitä mieleen tuli. Sen jälkeen oli loppukeskustelu, jonka merkitys oli kyseiselle ryhmälle suuri: jäsenet olivat taitavia refleктоimaan, tekivät sitä mielellään ja tunsivat hyötyvänsä siitä. Oli tärkeää päästä avaamaan sanallisesti omana itsenä fyysistä kokemustaan klovnista ja sen toimista. Ryhmäni myös rakasti loppurentoutuksia, sillä oikeastaan jokainen eli hyvin kiireistä arkea. Niimpä teimme vielä harjoitusten lopuksi rentoutuksen aina kun vain ehdimme.

Alla on rokkislaiset klovninnenät kaulalla, valmiina aloittamaan katsomoharjoite (kuva 2). Menni, Saimi, Laura sekä Suski ovat ystäviäni alun perin Kallion lukioista ja Minttu on luokkakaverini Metropoliaista. Tulen viittamaan heihin jatkossa etunimillä.



Kuva 2. Rokkislaiset harjoituksissa. Vasemmalta lukien: Menni, Minttu, Saimi, Laura aka Kosu ja Suski

### 2.3 Soveltava teatteri

Olen tämän opinnäytetyön myötä valmistumassa Metropolia Ammattikorkeakoulusta teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Haluan avata hieman ammattiani ja ennen kaikkea omaa suhtautumistani teatteriin ja taiteeseen.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja on nimikkeenä mielestäni hieman harhaanjohtava. Siitä tulee lähinnä mieleen henkilö, joka ohjaa ja opettaa ilmaisutaitoa. Saattaa helposti kuvitella, että koulutuksemme keskeisenä sisältönä olisi nimenomaan ilmaisu ja pedagogiikka. Meidän koulutuksemme ytimessä on kuitenkin nähdäkseni *soveltaminen*. Teatteri-ilmaisun ohjaaja onkin mielestäni ennen kaikkea soveltavan teatterin ammattilainen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että koulutuksemme on sisältänyt hyvin laajan kattauksen teatterin eri osa-alueita: liikettä, näyttelijäntyötä, dramaturgiaa, teatteritekniikkaa ja -tuotantoa, ryhmänohjausta, fasilitointia, esityksen valmistamista, teatterihistoriaa ja niin edelleen. Me siis osaamme vähän kaikkea, mutta emme mielestäni ole varsinaisesti erikoistuneet juuri muuhun kuin soveltamiseen. Soveltamisella tarkoitan yksinkertaistettuna sitä, että käytetään teatterimaailman menetelmiä tai muotoja muussa kuin perinteisessä teatterikontekstissa, jossa näytelmäkirjailija kirjoittaa näytelmän ja teatteriohjaaja ohjaa siitä teatteritaloon esityksen, jossa näyttelijät näyttelevät yleisön katselessa passiivisina. Soveltava teatteri on siis hyvin laaja ja vaikeasti määriteltävä käsite, koska se voi olla lähes mitä vain. Ja juuri siihen me teatteri-ilmaisun ohjaajat mielestäni olemme erikoistuneet: keksimään uusia sovelluksia tarpeen mukaan.

Teatteri-ilmaisun ohjaajien osaamisen ytimessä on myös hyvin erilaisten ryhmien kanssa työskentely ja kommunikointi. Meille on tyypillistä työskennellä nimenomaan teatterin suhteen ei-ammattilaisten kanssa: esimerkiksi harrastajien, lasten, nuorten, perheiden, työssäkäyvien ja senioreiden. Luokkani teki ensimmäisenä opiskeluvuotena esimerkiksi laajan projektin Kustaankartanon palvelutalossa. Suunnittelimme ja toteutimme työpajoja palvelutalon asukkaille sekä valmistimme iltamat, joihin seniorit pääsivät mukaan katselemaan, kuuntelemaan ja tanssimaan. Työpajoista saatiin materiaalia itse iltamiin, jotka pidettiin suuren ruokalan näyttämöllä.

Olenkin huomannut, että oma teatteri- ja taidekäsitkseni on varsin laaja ja kirjava. Taiteella on minulle sekä itseisarvo, että myös aivan selkeästi välinearvo. Minua kiinnostaa taiteen hyvinvointivaikutukset, enkä halua tehdä teatteria työryhmän terveyden kustannuksella, mikä on edelleen valitettavan yleistä jopa harrastajateattereissa. Teatteria

tehdään niin ryppyotsaisesti ja antaumuksella, että ei aina muisteta pitää huolta harrastajien turvallisuudesta, levosta ja henkisestä hyvinvoinnista. Siinä mennään mielestäni pahasti metsään.

Teatterilla on paljon mahdollisuuksia tehdä hyvää. Itseäni ei niinkään kiinnosta tällä hetkellä laadukkaan *taiteen* tekeminen. Minua kiinnostaa enemmän mahdollisuuteni vaikuttaa ihmiseen kokonaisuutena, ja lähestymistapani siihen on tällä hetkellä nimenomaan tekijän ohjaaminen, ei niinkään esitystä katsomaan tulleen kokijan elämään vaikuttaminen. Unelmani onkin tulla vielä jonain päivänä taitavaksi pedagogiksi, joka saa vaikuttaa useiden nuorten tekijöiden elämään kannustavasti, rohkaisten ja uusia näkökulmia elämään avaten.

### **3 Keskeisten termien määrittely ja taustoitus**

Tässä luvussa esittelen tämän opinnäytetyön kannalta keskeistä aihepiiriä ja määrittelen termit ”nauru”, ”leikki” sekä ”klovneria.” Nauru-luvussa (luku 3.1) lähteinäni on yhdysvaltalaisen neurotieteilijä Robert Provinen luento *Cracking the Laughing Code* (2009) sekä brittiläisen neurotieteilijä Sophie Scottin TED talk –puheenvuoro (2015). Provine on naurun tutkimuksen uranuurtajia, ja Scott taas esittelee uusimpia tuloksia naurututkimuksen saralta.

Leikki-luvussa (luku 3.2) viitataan ennen kaikkea yhteen lempiteoksistani, Stuart Brownin *Play*-kirjaan (2009). Stuart Brown on yhdysvaltalainen lääkäri, psykiatri ja kliininen tukija, joka on tutkinut, kirjoittanut ja puhunut leikistä vuodesta 1989 lähtien.

Klovneriaosuuden (luku 3.3) näin tarkoituksenmukaisena käsittämään lähinnä oman tämänhetkisen klovneriakäsitykseni. Olen oppinut perusteet Taina Mäki-Ison alkeiskurssilta, mutta olen sen jälkeen tehnyt klovneriaa muuallakin, lukenut siitä ja ohjannut sitä. Minulla on siis jo omaakin näkemystäni lajista, ja koen sen nojaavan ennen kaikkea henkilökohtaiseen kehotietoon ja kokemukseen.

### 3.1 Nauru

Tässä opinnäyteyössä on keskiössä nimenomaan nauru eli hahaha-ääni. Huumori, joka pitää sisällään laajan kirjon ilmiöitä komiikasta ironiaan, on erillinen asia, vaikkakin vahvasti kytköksissä nauruun. Huumorintajuun olenkin jo aiemmin viitannut osana ihmisen ”leikkipersoonallisuutta” kappaleessa 2.1. En kuitenkaan aio syventyä erilaisiin huumoriteorioihin tai kertoa, mitä ihmiset pitävät hauskana, vaan keskityn nimenomaan nauruun itsessään ja sen tuottamiseen ohjaajana leikin kautta. Robert Provinen (2009) mukaan naurua ei nimittäin tuota pääasiassa hauskat jutut ja vitsit, vaan nauru on ennen kaikkea viestintää ja leikin ääni. Sophie Scott (2015) kertoo, että on 30 kertaa todennäköisempää nauraa ollessaan seurassa kuin yksin.

Nauru on universaalia. Se on kaikkien ihmisten yhteinen kieli. Vaikka ei ymmärtäisi sanaakaan vieraskielisten ihmisten keskustelusta, naurun kyllä tunnistaa puheen lomasta. Vaikka jokaisen nauru on yksilöllinen, niin yksi naurun perusominaisuuksista onkin, että se on tunnistettavaa (Provine 2009). Yleensä ainoat tapaukset, kun on oikein käännäyttävä katsomaan ihmisen kasvoja tarkasti, ollakseen varma hänen tunnetilastaan, on silloin, kun nauru ja itku ovat vähällä sekoittua kuulijalla. Itkun rytmi ja äänneet olla varsin lähellä naurua. Kaikille tuttu ilmiö lienee myös naurun tarttuminen. Provine (2009) huomasi tutkimuksissaan, että nauru tarttuu huomattavasti helpommin tulta ihmiseltä kuin tuntemattomalta. Nauru paljastaakin paljon myös sosiaalisista suhteistamme.

Sophie Scott esittelee kiinnostavan ajatuksen, johon on viitteitä uusissa tutkimustuloksissa. Vaikuttaa siltä, että naurun voisi jakaa kahteen eri tyyppiin: *hallitsemattomaan* nauruun, joka juontaa juurensa hyvin primitiiviseen käyttäytymiseen, sekä kohteliaampaan, *sosiaalseen* nauruun, jota Scott myös kutsuu *tekonaruksi*. Niihin vaikuttaisi liittyvät toisistaan poikkeavaa äänentuottoa. Sosiaalisessa naurussa tavataan muun muassa nasaalisuutta, joka Scottin mukaan ei ole mahdollista hallitsemattomassa naurussa. Tutkimusten mukaan ihmisen aivoissa aktivoituvat eri alueet heidän kuullessaan hallitsematonta naurua sekä sosiaalista naurua. Hallitsematonta naurua kuunnellessa aivoissa tapahtuu suurempaa äänten prosessointia, sillä äänneet ovat niin yksilöllisiä ja niitä ei kuule muissa konteksteissa. Sosiaalista naurua kuunnellessaan ihmisellä taasen aktivoituvat alueet, jotka liittyvät mentalisaatioon eli muiden ajatusten ajatteluun. (Scott, 2015.)

Vaikka Scott puhuukin *tekonaurusta*, hän silti korostaa sen viestinnällistä tärkeyttä. Nauru on hyvin tärkeä sosiaalinen vihje. Naurun kautta kerromme olevamme samaa mieltä, ymmärtävämmme toista ja että olemme samaa ryhmää. Hänen mukaansa nauru onkin aina merkityksellistä. Ihminen haluaa ymmärtää, miksi toinen nauraa, mistä kertoo myös aivokuvissa nähtävä mentalisaatio. Ihmiset myös säätelevät tunteitaan naurun kautta. Scott kertoo kokeesta, jossa tarkkailtiin pariskuntia stressaavissa tilanteissa. Osa pariskunnista osasi purkaa stressiään yhdessä naurun kautta, mikä osaltaan ennusti suhteen kestävyyttä. Scottin mukaan kokeen tulokset ovat sovellettavissa ihmissuhteisiin ylipäätään; naurun avulla voi yhdessä hallita tunteita. Ihmisten välillä on tässä eroja. Toiset käyttävät naurua enemmän kuin toiset, ja myös käyttötavat vaihtelevat. Scott tiivistääkin, että naurun avulla luomme ja pidämme yllä sosiaalisia suhteitamme sekä säätelemme tunteitamme. (Scott 2015.)

Arkilogiikassa jako kahteen erilaiseen nauruun käy toki järkeen. Onhan ”tekonauru” kaikille tuttu termi. Silti Scottin jako *hallitsemattomaan* nauruun ja *sosiaaliseen* tekonauruun on siinä mielessä mielestäni ongelmallinen, että lähes kaikki nauruhan on tavalla tai toisella sosiaalista ja toisaalta uskallan myös väittää, että hyvin harvoin kukaan tietoisesti ajattelee: ”Nytpä olisi hyvä hetki nauraa lyhyt ja nasaali naurahdus, kun tuo henkilö yritti olla hauska.” Provinen näkemys, ainakin vuonna 2009, oli yksinkertaisuudessaan, että nauru on hallitsematonta. Hän ei puhunut Scottin tapaan erikseen mistään valittavissa olevasta sosiaalisesta naurusta.

Oma tapani hahmottaa naurua tällä hetkellä on ehkä jotakin Provinen ja Scottin näkemysten välimaastosta. Itse pidän jokseenkin eri asioina tekonaurua, kommunikatiivista naurua sekä hallitsematonta naurua. Määrittelen tekonaurun nauruna, jonka henkilö todella tuottaa tietoisesti ja väkisin: esimerkiksi jos sinä lukijana koettaisit juuri nyt tuottaa naurua, se olisi mielestäni tekonaurua. Sellaisia tilanteita tulee kuitenkin vastaan arjessa hyvin harvoin. Kommunikatiivinen nauru on mielestäni enemmän naurua puheen lomassa, naurua, joka kantaa sisällään muille yksilöille suunnattua informaatiota kontekstistaan riippuen. En näe, että kommunikatiivista naurua valittaisiin varsinaisesti tietoisesti vaan ennemminkin, että tarkoitusperämme määrittelee ja aiheuttaa sen. Hallitsemattoman naurun taas liittäisin leikkiin ja erilaisiin helpotuksen hetkiin, kuten esimerkiksi vaarallisen tilanteen käännyttyä vaarattomaksi. Hallitsemattomalla naurulla on nähdäkseni myös mittavimmat keholliset vaikutukset, ja onhan se usein fyysisesti myös kaikkein rajuinta. Tällainenkaan nauru ei kuitenkaan ole vain epämääräistä äänten ulos

päästelyä oman riemun vuoksi tai stressin helpottamiseksi, vaan sekin kantaa mukanaan informaatiota ja selkeän sosiaalisen ulottuvuuden.

Luulen, että naurututkimus on sen verran alussa vielä, että erillisillä tutkimuksilla saadaan vielä jokseenkin erillisiä näkemyksiä. Kun tutkimuksia alkaa olla tarpeeksi, voidaan ehkä saada enemmän toisiaan tukevaa ja täydentävää materiaalia. Näkemykset naurusta siis luullakseni elävät vielä laidasta laitaan.

Varsinkin naurun alkuperää tutkittaessa keskiössä ei kuitenkaan ole ollut ihmisten käyttäytymisen havainnointi. Nauru ei nimittäin ole meidän yksinoikeutemme, vaan naurua esiintyy myös muilla nisäkkäillä. Muun muassa ihmisapinoiden ja rottien naurua on tutkittu jo varsin paljon. Tyypilliset tilanteet, joissa naurua esiintyy näillä eläimillä, ovat samanlaisia kuin ihmisilläkin: kutitettaessa, leikkiessä sekä muun kommunikoinnin lomassa. (Scott 2015.) Omassa ajattelussani leikki ja nauru kulkevatkin niin käsikädessä, että puhun tässä opinnäytetyössä molemmista hyvin tiuhaan ja lähes synonyymeinä, vaikkeivät ne sitä olekaan. On naurua ilman leikkiä ja leikkiä ilman naurua. Ne kuitenkin kytkeytyvät toisiinsa hyvin vahvasti ja ovat molemmat jokseenkin vaikeasti määriteltäviä, hyvin psykologisia tapahtumia, joita ei vielä ole tutkittu kovin laajalti.

Liitteistä löytyy naurun kommunikatiivista voimaa havainnollistava esimerkki. (Liite 1.) Kyseessä on pala Rokkisolaisten nauhoitettua keskustelua, jonka olen myös litteroinut. Nauhalla he refleктоivat kokemustaan leikistä Kapteeni käskää. Saman keskustelun voi siis ensin lukea ja sen jälkeen kuunnella nauhalta.

### 3.2 Leikki

Tässä opinnäytetyössä tutkin ennen kaikkea naurun ohjaamista leikin kautta. Siksi nouseekin keskeiseksi määritellä, mitä tarkoitan leikillä ja esitellä leikkiä ilmiönä.

Leikki lävistää eläinkunnan nisäkkäistä selkärangattomiin. Vaikka suurimmalla osalla eläimistä leikki kuuluu lähinnä nuoruuteen, niin monet lajit pysyvät leikkisinä koko ikänsä. (Brown 2009, 29–30.) Leikkiminen kuitenkin vie aikaa monilta täysin välttämättömillä elintoiminnoilta, kuten ruoan ja suojan etsimiseltä sekä lisääntymiskäyttäytymiseltä. Leikkiminen saattaa olla myös vaarallista: tietoisuus ympäristöstä heikkenee ja loukkaantumisriskikin on suurempi kuin normaalisti. Voisikin kuvitella, että evoluutio olisi nimenomaan karsinut leikkivät yksilöt. Näin ei kuitenkaan ole. Leikillä on siis oltava

jokin keskeinen evolutiivinen merkitys lajien selviytymisen kannalta, sen on kaikessa yksinkertaisuudessaan oltava hyödyllistä.

Yksi yleinen teoria on, että leikkiessä yksilö harjoittelee tarpeellisia motorisia taitoja. Kuitenkin tutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi kissanpennut, jotka eivät pieninä päässeet leikitappelemaan muiden pentujen kanssa, saalistavat aivan yhtä hyvin kuin muutkin. Eroja silti löytyi: pentuna leikkimiseltä paitsi jääneet yksilöt olivat selkeästi taitamattomampia sosiaalisesti. Ne eivät osanneet erotella ja tunnistaa muiden yksilöiden antamia signaaleja tai tunnistaa ystävää vihollisesta. Leikin kautta kissanpennut siis oppivat, kuinka niiden ympäristö ja sosiaaliset tilanteet toimivat. (Brown 2009, 31–33.)

On huomattu, että eläinlajit, jotka leikkivät paljon, ovat sopeutuvaisempia ja älykkäämpiä: aivojen koko sekä kognition kehittyneisyys korreloivat vahvasti leikkisyyden kanssa. Leikkisät lajit ovat taitavampia erottelemaan tietoa, tarkkailemaan ja järjestämään omia ajatuksiaan ja tunteitaan sekä suunnittelemaan tulevaa. (Brown 2009, 34.) Leikki siis muokkaa aivojen rakennetta. Aivoissa tapahtuu jatkuvasti karsintaa erilaisten hermoyhteyksien kesken: eniten käytetyt yhteyden vahvistuvat ja käyttämättömät heikkenevät. Leikki aktivoi aivojen kaikkia osia ja mahdollistaa ikään kuin niiden laajan ja huolettoman testaamisen. Kun selviytyminen ei ole vaakalaudalla eli ei ole kyse mistään todellisesta tiukasta tilanteesta vaan leikistä, voi yksilö huoletta kokeilla erilaisia yhdistelmiä ja simuloida absurdejakin tilanteita. Näin siis aivoissa pääsee syntymään yhteyksiä, jotka eivät muutoin välttämättä syntyisi. Leikki on luonnon nerokas keino, jonka avulla monimutkaiset aivot voivat kehittää itseään sekä yksilö sopeutua ja valmistautua alati muuntuvaan maailmaan. (Brown 2009, 34, 40, 29.)

Monilla eläinlajeilla leikki vähenee tai jopa lakkaa sukkukypsyuden tietämällä. Tällöin yksilön on alettava etsimään sopivaa kumppania ja huolehtimaan jälkikasvustaan. Poikasajan loputtua aivotkaan eivät enää kehity niin suurella intensiteetillä, ja silloin leikin haitat saattavatkin voittaa sen hyödyt. Ihmisen tilanne on onneksi erilainen. Me olemme maailman mahtavimpia leikkijöitä ja kaikkein sopeutuvaisin laji. Nimenomaan elinikäisellä leikkimisellä pysymme muokkautuvina ja aivomme kehittyvät jatkuvasti. (Brown 2009, 58.) Leikillä on niin keskeinen rooli kehityksessämme ja elämässämme ylipäättään, että siitä on tullut vietti eli biologinen tarve. Se ei ole vieteistämme voimakkaimpia, mutta kun ihmisen perustarpeet kuten ruoka, lepo ja suoja ovat tyydytetyt, leikkiä syntyy meissä itsestään. Ihminen toki selviää aikansa ilman leikkiä – aikuinen kauem-

min kuin lapsi – mutta sen puute alkaa varsin pian näkymään positiivisuuden ja luovuuden katoamisena. Ihmisellä voikin olla univelan tavoin myös leikkivelkaa. Evoluutio on muovannut meidät siten, että voidaksemme olla kokonaisvaltaisesti tyytyväisiä ihmisiä, on meidän pidettävä leikki mukana elämämme kaikissa vaiheissa. (Brown 2009, 42-43.)

Rokkiksessa työryhmä kertoi, että harjoitustemme myötä työryhmäläisten kotiväen tarvitsi jaksaa vähemmän jokailtaista hassuttelua. Heillä on kuulemma tapana tehdä iltaisin ”kasetin tyhjennys.” Keskustelu lähti siitä, että Susannan mielestä klovneriassa voi ”mennä pelleilijämoodiin” ja tehdä kaiken, mitä päähän pälkähtää. He siis kokivat, että pääsivät harjoituksissamme ”tyhjentämään kasettiaan”, mikä muutoin tapahtui yleensä iltaisin kotona. Kun he demonstroivat, mitä kaikkea tämä kasetin tyhjennys piti sisällään, heräsi minulle ajatus, että ehkäpä siinä on kyse nimenomaan leikkitarpeen tyydyttämisestä. Työ- tai koulupäivän jälkeen, kun pääsee kotiin syömään, lepäämään ja tuttujen ihmisten turvaan, syntyy leikki aivan itsestään ja tahattomasti. Nauruntäyteisen pätkän kyseisestä keskustelusta voi kuunnella seuraavasta nettiosoitteesta.

Nauha 1:

<https://soundcloud.com/user-108112523/kasetin-tyhjennys/s-oZZaK>

Mitä leikki sitten oikeastaan on? Minun leikkikäsitystäni leimaavat vahvasti sekä oma henkilökohtainen kokemustietoni että Stuart Brownin luoma määritelmä. Mielestäni Brownin määritelmä leikille on erinomainen siksi, ettei se pyri määrittelemään toiminnan sisältöä. Hänen mukaansa leikkiä on todella vaikea määritellä, sillä se on niin vahvasti nimenomaan subjektiivinen kokemus (Brown 2009, 15). Brown (2009, 17) kuitenkin määrittelee leikille seitsemän perusominaisuutta:

- näennäinen hyödyttömyys
- vapaaehtoisuus
- luontainen viehätys
- vapaus ajankäsityksestä
- itsetietoisuuden lasku
- improvisoinnin mahdollisuus
- jatkamisen halu.



*Näennäisellä hyödyttömyydellä* tarkoitetaan sitä, ettei leikki vaikuta olevan selviytymisen kannalta yksilölle olennaista. Subjektiiivisena kokemuksena me leikimme leikkimisen ilosta, emme sen hyödyllisyyden vuoksi. Se on siis *luontaisesti viehättävää* ja *vapaaehtoista*. *Vapaus ajankäsityksestä* viittaa samankaltaiseen ilmiöön kuin flow-tila, jossa uppoudumme niin tekemiseemme, että muu maailma unohtuu. Myös *itsetietoisuuden lasku* liittyy leikin hurmiolliseen kokemukseen. Leikin tiimellyksessä me lakkaamme huolehtimasta näytämmekö höpsöiltä vai uskottavilta. *Improvisoinnin mahdollisuudella* viitataan leikin antamaan vapauteen: olemme avoimia uudennaisille yhdistelmille, ajatuksille, käytösmalleille, liikkeelle, olemisen tavoille sekä asioiden epäsuoralle ja assosiatiiviselle linkittymiselle. Leikin logiikka ei vastaa arjen logiikkaa. *Jatkamisen halu* liittyy myös leikin luontaiseen viehätukseen. Me kerta kaikkiaan haluamme pitää miellyttävää tilannetta yllä, ja olemme valmiita vaikka luomaan uusia sääntöjä tarpeen vaatiessa. Kun leikki sitten syystä tai toisesta loppuu, me haluamme palata sen äärelle myöhemmin uudelleen. (Brown 2009, 17–18.)

Brown (2009, 19) esittelee kirjassaan lisäksi Scott Eberlen teorian leikin kuudesta vaiheesta. Hän kuvaa ne ympyränä, joka alkaa alusta viimeisen vaiheen jälkeen. Jokainen leikkijä ei välttämättä käy jokaisen leikin aikana läpi kaikkia näitä kuutta vaihetta ja tässä järjestyksessä, mutta Eberlen näkemys on yksi tapa jäsentää leikkiä tapahtumana (Brown 2009, 19). Vaiheet ovat

innokas odotus → yllätys → mielihyvä → ymmärrys → vahvistuminen → itsevarmuus

Ensimmäinen vaihe on *innokas odotus*, jonka aikana jännitetään uteliaina tulevaa. Sitä seuraa *yllätys*, jolloin tapahtuu jotakin odottamatonta, keksitään jotakin uutta tai vaihdetaan näkökulmaa. Tämä johtaa *mielihyvään*, joka vastaa hyvän vitsin jujun tajuamisen hetkeä. Seuraavana vaiheena onkin *ymmärrys*, jolloin aivoissa muodostetaan uusia yhteyksiä ja tuntemattomasta tulee tuttua. Tämä johdattaa viidenteen vaiheeseen, *vahvistumiseen*. Se vastaa hetkeä, jolloin on juuri selvinnyt pelottavasta tilanteesta tai ymmärtänyt jonkin uuden puolen siitä, kuinka maailma toimii. Viimeisenä vaiheena on *itsevarmuus*, eli tunne tasapainosta ja elämänhallinnasta. (Brown 2009, 19.)

Mielestäni Eberlen erittely on varsin käyttökelpoinen hahmottelemaan useiden leikkitahtumien rakennetta. Sen avulla voi myös hahmottaa sitä, millaisissa kohdissa naurua usein syntyy leikin aikana. Kuten Robert Provine (2009) sanoo, nauru on leikin ääni. Oma kokemukseni on, että nauru asettuu usein Eberlen määrittelemissä vaiheissa

seuraamaan *yllätystä*. Mielestäni onkin oikeastaan varsin todennäköistä, että nauru usein aiheuttaa sitä seuraavan vaiheen, *mielihyvän*.

Nauru ei välttämättä sisälly kaikenlaiseen leikkiin, mutta toimii usein esimerkiksi sosiaalisena signaalina leikille. Kun lapset vaikkapa painivat, nauru pitää tilanteen kevyenä ja erossa todellisesta tappelemisesta. Toki jälleen täytyy muistaa, että tietenkin on olemassa leikkiä ilman naurua ja naurua ilman leikkiä. Leikkiä onkin montaa eri tyyppiä, kuten esimerkiksi esine-, mielikuvitus-, muuntautumis-, luomis- ja liikeleikkejä (Brown 81–94). Osa leikistä ei siis välttämättä ole edes sosiaalista ja siitäkin syystä tuskin sisältää juurikaan naurua.

Nauru on usein hyvin kontrolloimaton ja tiedostamaton osa käyttäytymistämme ja itse koen, että leikin kautta sitä pystyy jossain määrin hallitsemaan ja ohjaamaan tietoisesti. Leikillä tarkoitan tässä tilanteessa sekä erillisiä, ohjattavia sääntöleikkejä, että muuta sosiaalista kanssakäymistä, joka täyttää leikin kriteerit ja tapahtuu ryhmässä spontaanisti ilman ohjaajan aloitetta.

### 3.3 Klovneria

Ensikohtaamiseni klovnerian kanssa tapahtui ensimmäisenä opiskeluvuotenani, kun luokkakaverini ohjasi pienen klovneriaesityksen Kustaankartanon iltamiin. En esiintynyt siinä itse, mutta olin mukana ensimmäisissä harjoituksissa sekä näin pätkiä ohjauksesta ja lopputuloksen tietenkin. En silloin vielä ymmärtänyt itse lajia juurikaan, mutta se tuntui kiinnostavalta ja oudolta. Esityksen ohjaajana toiminut luokkakaverini vinkkasi, että kesäyliopiston kautta voi käydä Taina Mäki-Ison vetämän klovnerian alkeiskurssin ja ilmoittautuminen oli juuri käynnissä. Niinpä ilmoittauduin varsinaisesti tietämättä, mitä olisi tulossa.

Kurssi kesti viikon kesällä 2013, ja se viikko on ollut hyvin käännteentekevä – varsinkin näin jälkikäteen ajateltuna. Rakastuin lajiin aivan päätä pahkaa! Se kurssi oli kuin riemukas ja yllättävä kotiin saapuminen. Käytimme tunteja vain leikkien ja oppien itses-  
tämme ja toisistamme leikin kautta. Havainnoimme omia ja toistemme ominaislaatu-  
maneereja, eleitä, tapoja ja käytöstä. Harjoittelimme ”plösöä”, eli leikkimisestä ja kai-  
kesta tekemisestä nauttimista ja sen näyttämistä. (Plösö lienee Mäki-Ison väännös  
sanasta *pleasure*.) Herätimme tietenkin myös klovnit ja teimme lukuisia harjoitteita ne-  
nät päässä niin yksin, kaksin kuin ryhmässäkin. Kaikki olivat myös tuoneet kotoa eri-

näisiä vähän kummallisia vaatteita ja Mäki-Ison sanoin ”annoimme nenän päättää” klovnillemme asun. Muistan edelleen, kuinka katsoin itseäni ihastellen peilistä nenä päässä valittuani päähineekseni risuisen olkihatun. Klovnienvälille alkoi viikon aikana muodostua erinäisiä suhteita, mikä oli riemastuttavaa! Oma klovnini oli esimerkiksi ihastunut erääseen hyvin hillittyyn ja hallittuun herraklovniin.

Kurssin jälkeen oli melko pitkä tauko, kun en varsinaisesti ollut tekemisissä klovnerian kanssa. Tein koulussa viestinnän esseen aiheesta leikki ja suunnittelin jo silloin mahdollisesti jatkavani leikki-teemalla myös opinnäytetyössä. Ollessani opiskelijavaihdossa Portugalissa ohjasin ensimmäistä kertaa pienen työpajan klovneriateemalla. Sen jälkeen ohjasin kahden päivän mittaisen työpajan Teatteri Riemulle keväällä 2015. Ryhmä valmisteli esitystä, jossa keskushenkilö oli pelle, mutta kaikki työryhmässä eivät olleet koskaan varsinaisesti tehneet klovneriaa, joten he halusivat pienen alustuksen työskentelylleen. Suurin osa klovnerian ohjaamiskokemuksesta on kuitenkin aivan tuoretta, sillä ohjaamassani Rokkiksessa klovnerialla oli suuri rooli. Perustimme tänä keväänä myös muutamien innokkaiden kollegoiden kanssa fyysisen teatterin treeniryhmän, jossa painotuksena on klovnerian opettelu yhdessä. Ryhmä koostuu pääasiassa teatteri-ilmaisun ohjaajista, joilla on jo aiempaa kokemusta klovneriasta ja intoa kehittyä lajissa. Olen siis melkein päemmän ohjannut klovneriaa kuin varsinaisesti tehnyt sitä itse. Toisaalta klovnerialla on jo niin vahva ote koko teatterikäsitteestäni, että milloin ikinä joudukaan valokeilaan, on tyyliä helposti tahtomattani klovneria.

Maailmassa lienee lukuisia eri koulukuntia, joista jokaisella on oma näkemyksensä siitä, kuinka klovneria määritellään ja mikä siinä on keskeistä. Tiedostan hyvin, että olen aivan noviisi vielä koko touhussa, mutta olen pohtinut asiaa paljon ja ehkä jo muodostanut jotain omaakin näkemystä siitä, mistä siinä minulle on kyse tällä hetkellä. Teatteri-ilmaisun ohjaajana olen myös päättänyt ottaa sellaisen asenteen, että kaikkea saa käyttää, minkä itse osaa perustella ja mihin oma pokka yltää. Jos haluaa olla mestari kaikessa ennen kuin rupeaa ohjaamaan ja käyttämään menetelmää työssään, niin ei paljon ehdi töitä tehdä elämässään, saati keksimään uusia näppäriä soveltamistapoja.

Minulle klovneriassa ei ole niinkään kyse hauskuuden tavoittelusta vaan ennemminkin kontaktista ja yhteisyydestä yleisön kanssa, rehellisyydestä, paljastamisesta ja tietenkin leikistä. Klovni on tavallaan se kirkasotsainen lapsi, joka asuu jokaisessa meistä: toisilla vähän paksumman kuoren alla ja toisilla lähempänä ihoa. Varmasti moni klovne-

riaan perehtynyt ihminen saattaa olla sitä mieltä, etteivät kaikki ihmiset voi olla klovneja. Itsekin ajattelisin, että kaikki tuskin olisivat mitenkään erityisen loistavia klovniesiintyjä, mutta mielestäni jokaisessa meistä silti asuu sisällä pieni klovni, joka aina toisinaan välähtää näkyviin. Haluan uskoa, että jokainen joka todella uskaltaa antautua klovneriatyöskentelylle, voi saada kokemuksen oman sisäisen lapsensa kohtaamisesta, leikin riemusta ja vapaudesta.

Opiskelijatoverini Minna Lund on kuvannut klovnia puoliksi lapseksi ja puoliksi villieläimeksi, ja se on mielestäni loistava kuvaus! Me nykyihmisethän olemme tavallaan kesyeläimiä. Olemme kasvaneet vahvasti kulttuurimme vaikutuksen alla, elinympäristössä, joka poikkeaa varsin paljon lajimme ”luontaisesta” ympäristöstä: kaupungit, tietotekniikka ja sivistyshän ovat hyvin viimeaikaisia keksintöjä. Mielestäni klovni on olento, jossa on sekä lapsen elämäniloa, optimismia ja leikkisyyttä että jotain eläimellistä alkukantaisuutta, suoruutta, itsekeskeisyyttä ja rehellisyyttä. Klovni on inhimillinen ja aito, vaikkakin usein hieman liioiteltu ja dramaattinen. Klovni on ehkä jotain sellaista, mitä me sisimmässämme haluaisimme olla, mutta paine normaaliudesta, sivistyneisyydestä ja kypsyydestä saa meidät piilottamaan sen. Klovni saattaa päästä valloilleen läheisten ihmisten kanssa hassutellessa tai tilanteissa, missä syystä tai toisesta menettää kontrollin ja reagoikin lapsellisen rehellisellä tai suurellisella tavalla.

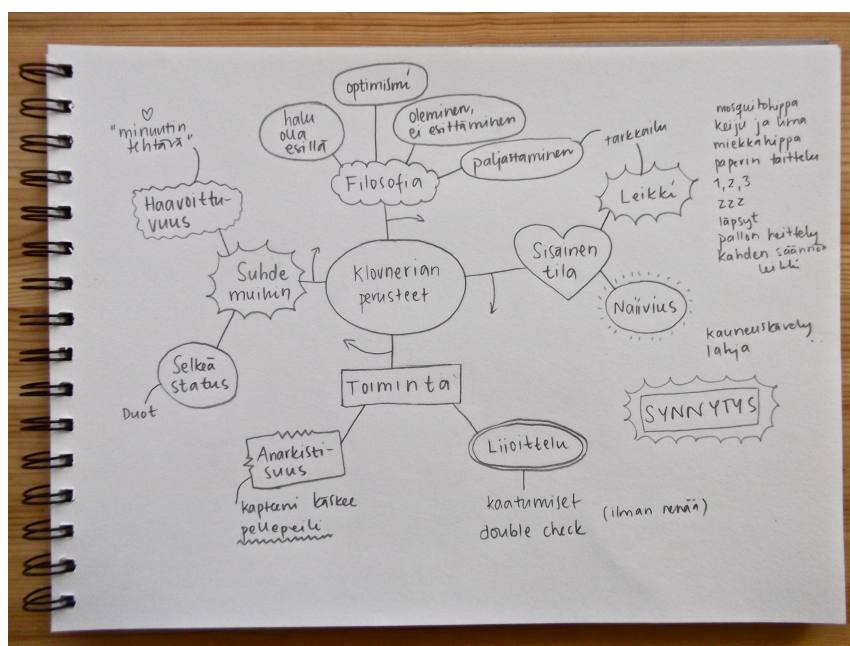
Mielestäni klovneria onkin ennen kaikkea mielentila. Totta kai silloin, kun rakennetaan vaikkapa klovninumeroa, on paljon kyse myös ihan konkreettisista toiminnoista. Mutta kun klovniinsa alkaa vasta tutustua ja sitä alkaa etsimään, on keskeistä löytää nimenomaan klovnin sisäinen maailma. Tässä kohtaa leikki astuu kuvioihin, sillä juurikin leikin hetkellä klovni on niin sanotusti lähellä pintaa eli tulee esiin. Klovni ei siinä mielessä ole hahmo, että sitä voisi tai kannattaisi kovin tietoisesti ”rakentaa”, kuten teatterissa usein roolihenkilöistä sanotaan. Hahmon rakentamisella tarkoitetaan yksinkertaisuudessaan sitä, että näyttelijä tavalla tai toisella kehittää hahmolleen tavan puhua, liikkua ja toimia. Klovni on ennemminkin jotain, mitä täytyy etsiä itsestä. Se on ainutlaatuinen sekoitus meidän omista persoonallisista piirteistämme ja klovnin yleisistä ominaisuuksista. Ennen kaikkea tästä syystä klovneria on tavallaan myös tutkimusmatka omaan itseen.

Keskustelimme Rokkiksessa paljon klovneriasta ja siitä, mitä työryhmäni siitä milloinkin ajatteli. Tammikuun porukan ensimmäisten klovneriaharjoitusten loppuringissä Minttu sanoi:

"Se on jännää, ku kun kattoo jotain klovneja ja ne parhaat hetket, ne jotenkin tosi klovnihetket, ei ees oo mitään hepulinauruhetkiä. Mut sit että ne on vaan niin klovneja ja tulee sellainen 'sydän täynnä rakkautta' -tunne. Vähän sama, ku silloin kun on itse klovni, on ihan syli auki. Koska hyvä klovni mun mielestä tekee just sen katsojalle, että se avaa sydämen." (Minttu-Maaria Makkonen, 9.1.2017)

Minttu tiivistä mielestäni hyvin tunteen, joka tulee, kun katsoo klovnia. Hyvä klovni avaa sydämen. Mielestäni keskeistä ei ole, kuinka paljon yleisö nauraa, vaan klovnin rakastettavuus, rehellisyys, tunnistettavuus ja raaka inhimillisyys. Hyvä klovni uskalttaa näyttää sen, mitä yleensä piilotamme.

Klovnerian ohjaaminen vaatii ohjaajalta paljon. Itse olen kokenut, että se vaatii rakkautta, lempeyttä, herkkyyttä, varovaisuutta, ihmistuntemusta sekä toisaalta myös ronskia ja reipasta esimerkkiä, leikkimielisyyttä, rohkaisua ja paljon paljon kehumista. Minusta tuntuu, että olen ohjaamisen ja opettamisen kautta oppinut klovneriasta kaikkein eniten. Kun alkaa ohjaamaan muita, onkin osattava perustella teettämänsä harjoitteet ja käyttämänsä sanat. Minulla oli kokemustietoa aiheesta ja tiedon sirpaleita ja jyvää sieltä täältä, mutta ennen kuin alkaa ohjaamaan, on omasta tiedosta ja osaamisesta saatava aikaiseksi jonkinlainen looginen kokonaisuus. Kun valmistauduin Rokkiksen ensimmäiseen klovneriatyöpajaan, tein alla olevan ajatuskartan (kuva 3). En avaa piirrosta tarkemmin, mutta siitä saa hieman kuvaa siitä, miten jäsentä asioista ja minkälaisen teemojen parissa ylipäättään työskentelimme.



Kuva 3. Tekemäni ajatuskartta klovnerian perusteista. Kuva Pihla Kuikka.

Klovneria vaatii tekijältä rohkeutta, leikkimieltyä, heittäytymistä ja kykyä olla ottamatta itseään liian vakavasti. Siinä mielessä klovneria ei sovi välttämättä aivan jokaiselle tai ainakaan missä tahansa elämänvaiheessa. Mutta kuten jo aiemmin mainitsin, haluan uskoa, että kuka vain, joka vain haluaa ja uskaltaa, voi tehdä klovneriaa ja oppia siitä. Omalla Taina Mäki-Ison klovnerian alkeiskurssillani, oli muun muassa ihmisiä, jotka olivat päätyneet sinne vahingossa. He olivat luulleet kurssin sisältävän jongleeraamista ja muita sirkustemppeja. He olivat ihmisiä aivan teatterikontekstin ulkopuolelta ja ihasuttavan raikas tuulahdus kurssille. Klovnimestari Philippe Gaulierinkin kouluun Ranskaan voi ilmoittautua kuka vain, ei tarvitse olla teatteriammattilainen.

Kirjoitin Rokkista ohjatessani 17.1.2017 ohjauspäiväkirjaani: ”Mä en välttämättä itse halua olla loistava klovni. Mä haluan olla loistava klovni-ohjaaja ja -opettaja. Mä haluan synnyttää klovneja. Mä uskon niihin!” Tämä kuvastaa hyvin tämänhetkistä suhdettani klovneriaan. Uskon, että lähes jokainen voisi löytää lisää elämäniloa, leikkiä, uteliaisuutta ja rehellisyyttä elämäänsä klovnerian kautta. Mielestäni keskeistä ei ole se, tuleeko ikinä esiintymään klovnina, tai kuinka paljon ihmiset nauravat sinua katsellessaan, vaan juurikin sen oman sisäisen lapsensa herättäminen ja sen kanssa eläminen. Kutsun sitä elämäntapaklovneriaksi. Ja minä uskon siihen.

#### 4 Nauru menetelmänä

Naurua voi ohjata järjestelmällisesti sekä suunnitelmallisesti ja sen kautta voi saavuttaa tavoiteltavia asioita. Tässä luvussa kerron naurusta menetelmänä. Osa 4.1 käsittelee sitä, mitä naurun kautta voi saavuttaa ja mikä sen merkitys on prosessin eri vaiheissa. Toisin sanoen kerron oman näkemykseni siitä, **miksi** ohjata naurua. Osassa 4.2. kerron naurusta ohjaajan näkökulmasta hyvin omakohtaisesti. Käytännössä se on kuvausta siitä, **miten** vaikutan ryhmääni ja luon mahdollisimman otollisen ympäristön naurun syntymiselle. Viimeinen osa, 4.3, sisältää viisi harjoite-esimerkkiä sekä näkemykseni siitä, miten ne tuottavat naurua. Osa siis sisältää käytännössä esimerkkejä siitä, **mitä** olemme Rokkiksessa tehneet. Mukana on sekä harjoitetallenteita nauhojen muodossa, että myöhemmin ottamiamme demonstraatiokuvia.

#### 4.1 Naurun dramaturgia

Dramaturgia viittaa sanana eri elementtien järjestäytymiseen toisiinsa nähden. Itse koen, että se on teatterikontekstissa ikään kuin ”järjestelylogiikka.” Naurun dramaturgiassa viitataan siihen, että naurua voi mielestäni jäsentää: sillä voi nähdä erilaisia tehtäviä prosessin eri vaiheissa ja tilanteissa. Osa naurun tehtävistä ja vaikutuksista on läsnä jatkuvasti, ja osa taas esiintyy mielestäni prosessin aikajänteellä ikään kuin kronologisesti.

Kun uusi ryhmä kokoontuu tai tuttu ryhmä kokeilee ensimmäistä kertaa draamatyöskentelyä, on aivan normaalia, että kaikkia jännittää. Kun Rokkis oli alkamaisillaan, meidän Facebook-ryhmäämme syntyi ensimmäistä tapaamista edeltävänä iltana keskustelua siitä, kuinka itse kutakin jännittää ja pelottaa, osaako enää tehdä teatteria, kun edelliskerrasta on aikaa. Osasin odottaa ryhmältäni näitä tunteita ja olinkin suunnitellut ensimmäisen työpajapäivän rakenteen sellaiseksi, että alussa puretaan jännitystä ja sen jälkeen mennään pikkuhiljaa kohti keskittyneempää ja analyyttisempää mielentilaa. Ja mikäs sen parempi ja hauskempi keino **purkaa jännitystä** kuin yhdessä nauraminen!

Jännityksen purkamiseen sopii mielestäni erityisen hyvin leikit, jotka ovat yksinkertaisia mutta jännittäviä. Silloin tulee tavallaan huijattua osallistuja jännittämään eri asiaa, kuin mitä hän alun perin jännitti. Kun leikin jännitys sitten laukeaa, laukeaa yleensä itse tilanteeseenkin liittynyt jännitys. Näppärää kehon ja mielen huijaamista! Naurulla voi toki myös **luoda jännitettä**. Esimerkiksi leikit, joissa joutuu pidättämään naurua nostaa ihan konkreettisesti kehon jännitystilaa. Voit vaikka itse kokeilla tehdä keinotekoisesti sen tunteen, kun pidättää naurunpärskähdyistä. Siinä jännittyy valtava määrä lihaksia. Myös itse tunnelma sähköistyy, kun usea ihminen samaan aikaan pidättää energiaa.

Prosessin alkuvaiheessa on jännityksen purkamisen lisäksi hyvin keskeistä ryhmän **sitouttaminen**, erityisesti mikäli kyseessä on pidempikin työskentelyjakso kuten esimerkiksi teatteriproduktio. Sitouttamisella tarkoitan tässä tilanteessa sitä, että ryhmä tunnetasolla sitoutuu työskentelyyn ja yksinkertaisuudessaan haluaa työskennellä. Ensimmäisissä treeneissä varmasti kaikki ovat jo varanneet harjoituspäivät kalenteristaan, mutta on eri asia, millä mielellä harjoituksiin pitkin prosessia lähdetään ja lähdetäänkö ylipäättään. Mielestäni tällöin on kyse ryhmäläisten sisäisen motivaation herättämisestä.

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta on laatinut julkaisun ”Sisäinen motivaatio: Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat” (Martela & Jarenko 2014). Julkaisun ajatuksena on, että on taloudellisesti kannattavampaa pitää aidosti innostuneita kuin vain rahan takia työnsä tekeviä työntekijöitä. Itse en ole kovin talousorientoitunut, mutta olen samaa mieltä siitä, että kaiken työn todellakin tulisi olla nykyistä enemmän sisäisesti motivoitunutta – siis enemmän leikin kaltaista. Julkaisussa tiivistetään sisäisen ja ulkoisen motivaation erot näin:

Ihminen voi motivoitua kahdella tavalla, sisäisesti tai ulkoisesti. Ulkoisessa motivaatiossa tekeminen on suoritus, joka tehdään siihen liittyvien erillisten palkintojen kuten rahan vuoksi. Sisäisessä motivaatiossa tekeminen itsessään on oma palkkionsa, ihminen on innoissaan ja valmis tekemään riippumatta siitä, liittyykö asiaan mitään ulkoisia palkkioita tai rangaistuksia. Lapsen leikki tai aikuisen harrastukset ovat esimerkkejä aktiviteeteista, joiden motivaatio on useimmiten sisäinen. Ylipäänsä kaikki sellainen tekeminen, jota kohti yksilö tuntee vetoa, joka kiehtoo, kiinnostaa tai innostaa, on lähtökohtaisesti sisäisesti motivoitunutta. (Martela & Jarenko 2014, 15.)

Itse tienkin yliviivaisin kohdasta ”lapsen leikki tai aikuisen harrastukset”, kokonaan sanat *lapsen* ja *aikuisen*. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka leikkiä ei tunnusteta aikuisten asiaksi vielä kovin laajalti.

Raportissa luetaan **sisäisen motivaation** keskeisiksi tekijöiksi ihmisen kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Omaehtoisuudella viitataan siihen, että toiminta tuntuu ei-pakotetulta. Kyvykkyydellä viitataan tunteeseen, joka syntyy, kun tekemisen haastavuustaso on juuri oikeanlainen: se ei aiheuta ahdistusta ja kyvyttömyyden tunnetta, muttei myöskään tylsistytä helppoudellaan. Yhteisöllisyys arvatenkin liittyy ihmisen tarpeeseen olla yhteydessä toisiin ja kuulua joukkoon. (Martela & Jarenko 2014, 28–30.)

Itse koen onnistuneeni herättämään Rokkislaisten sisäisen motivaation heti ensimmäisissä harjoituksissa. Olin suunnitellut tarkat tavoitteet ja ohjelman sen mukaan. Halusin, että ryhmällä on ennen kaikkea turvallinen ja osaava olo, hauskaa, ja he oppivat jotakin uutta ja kiinnostavaa. Siksi päätin teettää ensimmäisessä työpajassa paljon yksinkertaisia mutta kiinnostavia leikkejä, tuttuja pareittain tehtäviä liikeharjoituksia sekä uutena ja kiinnostusta herättävä asiana neutraalinaamioita. Suski sanoi loppuringissä, että kaikessa tekemisessä oli leikin tuntu ja hän ymmärsi, että teatterissahan on



loppujenlopuksi kyse yhdestä isosta ja ihan parhaasta leikistä. Laura oli kokenut, että hän oli onnistunut kaikessa, vaikka tiedostikin, ettemme edes tehneet mitään, missä voisi epäonnistua. Silti hänelle jäi itsestään hyvin tyytyväinen olo. Kun kaikki ryhmäläiseni sitten sanoivat yksi toisensa jälkeen, etteivät malta odottaa harjoituskauden alkamista, ja että heillä oli hyvin rento ja onnistunut olo, koin todella saavuttaneeni tavoitteeni.

Prosessin alussa naurulla on keskeinen rooli **ryhmähengen muodostumisessa**. Yksi keskeisimmistä naurun ominaisuuksista on sen kyky sitoa ja määritellä ryhmää. Nauru lähentää sekä tiivistää ja on merkki ryhmään kuulumisesta (Provine 2009). Yhdessä nauraminen on kuin yhteinen leikki, ja sillä voi myös helposti sanoa: ”Me ei leikitä ton kaa.” Glenn D. Wilson on kirjoittanut teoksen *Esittävän taiteen psykologia* (2003) ja hänen mukaansa naurun kaksi päätehtävää on ryhmän solidaarisuuden vahvistaminen ja vihamielisyyden ilmaiseminen (Wilson 2003, 126). Naurulla on siis äärimmäisen helppoa myös eristää henkilöitä ryhmästä – tai itse eristää itsensä. Jokainen varmaankin tunnistaa tilanteen, kun on syystä tai toisesta päättänyt viettämään aikaa porukan kanssa, josta ei oikein ole varma, haluaako kuulua siihen, esimerkiksi rasistiset työtoverit tai uuden kumppanin sovinistiset kaverit. Kun naureskelun keskiöön nousee aihe, joka itselle tuntuu vastenmieliseltä, joutuu hämmentävään tilanteeseen: leikinkö rasistien tai sovinistien kanssa? ”Yksilö, joka ei naura ryhmän nauraessa, tekee itsensä hylkiön” (Wilson 2003, 127).

Yhteisellä naurulla on siis paljon vaikutusta siihen, kokeeko ryhmä yhteenkuuluvuutta, ja kuinka **turvallinen** olo jokaisella sen jäsenellä on. Itse koen, että hyväksytyksi tuleminen tunne on aivan keskeinen luottavaisen olon ja turvallisen työskentelyn kannalta. Jos tarvitsee olla huolissaan siitä, että saattaa joutua ryhmän hyljeksimäksi pienestäkin virheestä, on hyvin hankala tehdä teatteria, joka kuitenkin suurelta osin pohjaa heittäytymiseen, esilläoloon ja arkitodellisuudesta luopumiseen. Yhteinen nauru tasavertais-  
taa ja luo hyvää pohjaa **hedelmälliselle työskentelyilmapiirille**, jossa ihmiset uskal-  
tavat koetella rajojaan ja kannustavat toisiaan. Alla on nettiosoite, mistä voi kuunnella nauhan, jossa Saimi ottaa esiin klovnien yhteishengen loppuringissä. Hänestä on iha-  
naa, että jos joku keksii jotakin, niin kaikki lähtevät siihen mukaan. Se kieltämättä ku-  
vaa loistavasti Rokkiksen porukkaa. Nauhallakin Saimi tuskin saa lauseensa loppuun,  
kun muut jo jatkavat sitä kimpoilevalla leikillä ja naurulla.

Nauha 2:

<https://soundcloud.com/user-108112523/klovnien-ryhmahenki/s-xicPN>

Naurun tietoinen ohjaaminen ja vaaliminen avaa mielestäni mahdollisuuden **leikinomaiseen työskentelyyn**. Kun tekeminen tuntuu leikiltä, ja näyttelijät ovat vapaita paineista olla tietynlaisia, syntyy kiinnostavaa ja elämämakuista materiaalia. Leikin hurmassa toimintojen välille syntyy uudenlaisia yhteyksiä, joita ei saavuteta pöydän ääressä aihetta pohdiskelemalla. Tämä on itsellenikin yksi tärkeimmistä syistä, miksi kannatan naurun ohjaamista tietoisesti. Ollaan mielestäni todella hedelmällisellä pohjalalla, mikäli teatterityöskentely täyttää Brownin määrittelemät leikin kriteerit: näennäisesti hyödyttömyyttä, vapaaehtoisuutta, luontaisesti viehättävää, vapaata ajankäytystä, itsetietoisuutta laskevaa, mahdollistaa vapaan improvisoinnin ja saa aikaan jatkuvuudenhalun (Brown 2009, 15–17). Uskon, että leikinomainen työskentely mahdollistaa luovuuden.

Leikinomaisen työskentelyotteen voisi kuvitella olevan erityisesti devising-prosesseissa mahtava moottori. Tarkoitan tässä yhteydessä devising-sanalla ryhmälähtöistä työskentelyä, jossa esitysmateriaali tuotetaan ryhmäprosessin tuotteena. Tällöin työryhmän luovuus on työskentelyn kannalta avainasemassa tekstin ja ohjaajan näkemysten sijaan. Me emme Rokkiksessa varsinaisesti menneet tietoisesti kohti esitystä, joten en itse määrittäisi työtapaamme devisingiksi. Mielestäni työskentelyämme kuvaa paremmin sana *laboratorio*. Me harjoittelimme ja kokeilimme ilman sen suurempaa päämäärää, mikä voi hyvin olla syynä sille, miksi työskentelyssä säilyi niin helposti leikinomaisuus ja keveys. Ainakin työryhmäni otti asian esiin useaan otteeseen, kun pohdimme prosessimme luonnetta pitkin matkaa. He kokivat, että ei ollut paineita täydellisestä onnistumisesta tai halua vertailla itseään toisiin, vaan sai rauhassa kokeilla ja testaila. Itse uskon, että leikinomainen työskentely on hyödyllistä aivan kaikenlaisessa teatterin tekemisessä – ja miksei työnteossa ylipäätään?

Yhdysvaltalainen huumoritutkija Paul McGhee (2011) on kirjoittanut artikkelin siitä, kuinka työpaikoilla voi lisätä luovuutta kolmella tavalla: 1) luomalla työskentelyympäristön, joka johtaa luovempaan ajatteluun, 2) palkkaamalla huumorintajuisia ihmisiä ja 3) keksimällä keinoja kehittää jo talossa olevien työntekijöiden luovia kykyjä antamalla heille työkaluja kehittää huumorintaitojaan. Kuulostaa melko hassulta ja ympäröivästä, mutta mielestäni asian ytimessä on järkeä. Kaikessa työnteossa tulisi vaalia enemmän leikinomaisuutta ja muistaa, että leikki avaa ihmisestä valtavasti potentiaalia.

Heti ei välttämättä tulisi ajatelleeksi, että nauru kantaa mukanaan myös paljon informaatiota. Leikin kautta on **helppo tutustua** toisten ryhmäläisten persooniin, huumorintajuun ja toimintatapoihin. Itselleni ainakin on helpointa tutustua ihmisiin nimenomaan yhteisen tekemisen kautta. Runsas ja monipuolinen leikkiminen prosessin alkuvaiheessa on hyödyllistä, kun saa käytännön informaatiota siitä, miten kukakin reagoi erilaisissa tilanteissa ja millaiset asiat ovat kyseiselle ryhmälle yhteisiä naurunpaikkoja. Brown (2009, 29) sanoo kirjassaan: ”Maailmassa, joka tarjoaa jatkuvasti uusia ja ainutlaatuisia haasteita, leikki valmistaa yksilöä alati muuttuvaan planeettaan.” Leikin ja nauramisen kautta ryhmä oppiikin myös paljon erilaisia taitoja ja sosiaalisia normeja. Millaisin keinoin juuri tämä ryhmä rentoutuu haastavasta tilanteesta? Milloin sopii hassutella ja milloin ei? Mitä teemoja voi käsitellä ja mitkä ovat ryhmälle tabuja? Nauru tai sen puute opettaa meille paljon aivan huomaamattamme.

Sen lisäksi, että nauru antaa yksilölle paljon informaatiota ryhmästä, antaa se erinomaisten mahdollisuuden myös yksilölle **tutustua itseensä**. Leikkiessä voi tulla eteen aivan uudenlaisia tilanteita, jollaisia ei muutoin kohtaa. Tällöin saattaa löytää uusia puolia myös itsestään. Jo pelkästään oman huumorintajun tarkkaileminen voi olla hyvin antoisaa. Jos elämästä meinaa nauru ja leikki kadota, saattaa olla kyse siitä, että ei leiki itselleen sopivilla tavoilla. Stuart Brown (2008) rohkaiseekin TED talk-puheenvuorossaan jokaista viettämään hetki muistellen aivan elämänsä ensimmäisiä muistoja, joihin liittyy puhdas ilo ja leikki. Niistä muistikuvista saattaa löytyä arvokasta vihjetä siitä, mikä omassa huumorintajussa onkaan keskiössä, ja sitä kautta voi löytää keinoja ilon lisäämiseen elämässään. (Brown 2008.)

Ryhmän naurun kuunteleminen on mielestäni hyvä tapa **tulkita** ryhmän virettä, mielen-tilaa ja energiatasoa. Robert Provinen (2009) mukaan nauru on hallitsematonta, ja itsekin ajattelen, että oman naurunsa laatua on vaikea tietoisesti valita. Saatikka että kovin moni tulisi sellaista edes ajatelleeksi. Nauru on siis myös hyvin rehellinen ikkuna ihmisen ulkopinnan alle. Toisaalta olen myös huomannut, että vaikka esimerkiksi Rokkiksessä yhtenä tarkoituksenani oli tutkia naurua, niin siihen oli silti hyvin vaikea tietoisesti keskittyä. Itse ajattelenkin, että naurua on vaikea sekä hallita tietoisesti, että tulkita tietoisesti. Ehkä on kyse ohjaajan niin sanotusta ryhmänlukutaidosta, joka tapahtuu osittain tietoisesti ja osittain tiedostamattomasti. Se on mielestäni verrattavissa siihen, kun viettää iltaa kavereiden kanssa, ja itsellä tulee mieleen joku hyvä juttu, jonka haluaa sanoa. Sitten täytyy tarttua juuri oikeaan hetkeen naurun ja puheen aallokossa, pitää

tunnistaa, milloin voi aloittaa uuden jutun tai heittää lisää bensaa liekkeihin. Hyvin samankaltaisesta ilmiöstä on mielestäni kyse, kun vaikka määrittelee teatteriharjoitteen kestoa. Kannattaa lopettaa leikki niin, ettei se ole vielä lässähtänyt, mutta se on saavuttanut jo tarpeeksi korkean piikin hauskuudessaan ja leikkijät ovat ehtineet tehdä oivalluksia ja päästä siihen sisään. Naurua kuuntelemalla kuitenkin saa hyvin vihiä siitä, milloin se kannattaa lopettaa ja siirtyä seuraavaan asiaan.

Nauru siis kertoo ryhmän vireestä ja toimii ohjaajan havainnointityökaluna. Sillä voi kuitenkin myös **vaikuttaa ryhmään**. Yhdysvaltalaisen Loma Lindan yliopistossa suoritettun tutkimuksen mukaan nauraminen tuottaa aivoissa gamma-aaltoja, jotka aktivoivat kaikkia aivoalueita ja ikään kuin voitelevat aivoja tehden niistä sulavammin toimivat ja joustavammat. Toinen tutkimuksen toteuttajista, professori Lee Berk, sanoi: ”Gamma-aallot ovat ainoa aivoaalto, joka vaikuttaa kaikissa aivojen osissa. Toisin sanoen, kun naurat, käytät todellisuudessa kaikkia aivoalueita samanaikaisesti. Tämä tila yhdistyy tyytyväisyyteen, kirkkaaseen ja selkeää ajatteluun sekä parantuneeseen keskittymiskykyyn.” (Eckelkamp 2014.) Itse mietin, että saattaa olla jälleen vaikea erotella erilleen naurun vaikutukset ja leikin vaikutukset. Stuart Brown (2008) sanoo, että mikään ei sytytä aivoja yhtä hyvin kuin leikki, ja hänen mukaansa nimenomaan leikki aktivoi aivojen kaikkia osia. Leikki ja nauru kulkevat jälleen niin käsikädessä, että eri alojen tutkijatkin saattavat oikeastaan puhua samasta asiasta eri sanoin.

Omakin kokemukseni on, että ryhmä on helppo **aktivoida toimintavalmiiksi** naurua tuottavien leikkien kautta. Hyvin perinteisesti teatteriharjoituksissa on aina aluksi lämmittely, joka yleensä tarkoittaa lähinnä fyysistä kehon lämmittämistä. Itse näen kuitenkin mielen virittämisen vielä tärkeämpänä. Yhdessä leikkiminen ja nauraminen tehostaa sekä aivojen toimintakykyä, että meidän sosiaalista kanssakäymistämme ja kommunikoinnin sulavuutta.

Naurun käyttämistä lämmittelyn tapaan harjoitusten alussa tukee myös se, että naurulla on itse asiassa hyvinkin **laajamittaisia kehollisia ja psyykkisiä vaikutuksia**, myös samankaltaisia kuin aerobisella liikunnalla: nauraessa ihmisen pulssi kiihtyy, verenpaine nousee, lihasjännitys kasvaa ja hengitys tehostuu. Nauru siis kuljettaa tehokkaasti happea kudoksiin. Naurua seuraa hyvänolontunne ja rentoutuminen samaan tapaan, kuin urheilun jälkeen. Nauru vaikuttaa elimistöömme myös kemiallisesti: nauru vähentää stressihormonien määrää, lisää mielihyvähormonien sekä erilaisten vasta-aineiden tuotantoa. (Vartiovaara, 2006.) Rokkiksessa työryhmäläiseni kertoivat useaan ottee-

seen, kuinka he kokivat stressin helpottavan harjoituksissamme ja Rokkiksen auttavan arjessa jaksamisessa. He kokivat naurun positiiviset vaikutukset vahvasti käytännössä. Tässä vaiheessa voisin myös muistuttaa, että kerroin ryhmälleni tutkivani naurua vasta prosessin viime metreillä. En siis näe todennäköisenä, että he olisivat kokeneet stressin helpottaneen vain koska olisivat tienneet naurun tekevän niin.

Stressihormonien määrä vaikuttaa kognitioon, erityisesti **muistiin**. Tutkija Gurinder Singh Bains (2014) tutki tiimensä kanssa hauskojen videoiden katselun vaikutusta aikuisten muistiin. Toinen puolisko tutkittavista katseli hauskoja videoita parinkymmenen minuutin ajan, ja toinen puolisko istui rauhassa ja itsekseen ilman mitään kummempaa tekemistä tai sosiaalista kanssakäymistä. Tämän jälkeen molemmilta ryhmiltä tutkittiin oppimiskykyä, lähimuistia sekä visuaalista tunnistamista. Huumoriryhmä suoriutui aivan selkeästi paremmin kaikista tehtävistä. Tutkimus ehdottaakin, että naurulla voisi olla edullinen vaikutus erityisesti ikäihmisten hyvinvoinnille. (Singh Bains ym. 2014.) Mielestäni on kuitenkin aivan selvää, että kaikki ikäryhmät hyötyvät naurun vaikutuksista ja sen käyttäminen teatterikontekstissa prosessin eri vaiheissa on enemmänkin kuin taroituksenmukaista.

#### 4.2 Naurun ohjaamisesta

Kuten Brown (2009, 42) kirjoittaa, leikkiä esiintyy spontaanisti, kunhan yksilöt ovat hyvin syöneet, levänneet ja turvassa. Niin myös naurua syntyy, vaikkei ohjaaja sitä mitenkään tiedostaisikaan. Ohjaajalla on silti hyvin paljon valtaa sen suhteen, kuinka paljon naurua esiintyy ja milloin.

**Ohjaaja on työnjohtaja:** hän määrittelee mitä tehdään, milloin tehdään ja miten tehdään. Hän tekee paljon päätöksiä jo ennen ryhmänsä kohtaamista, itse ohjaustilanteessa ja myös sen jälkeen. Hänellä on valtaa ja sitä kautta tietenkin myös vastuu toiminnan sisällöstä. Vaikka jokaisella ryhmän jäsenellä onkin vaikutusta työskentelyympäristöön, niin ohjaajan vaikutus siihen on hyvin mittava. Ohjaajan tunnetila tarttuu ryhmään helposti niin hyvässä kuin pahassakin. Niinpä yksi keskeisimmistä tekijöistä itselleni naurun ohjaamisessa onkin oma leikkimielinen tunnetilani. Jos sitä ei ole, on minun hyvin vaikeaa saada ryhmääkään innostumaan tai oikeastaan edes ohjata leikkejä.

Kuinka **oma leikkimielisyys** sitten houkutellaan esiin ja kuinka siitä pidetään huolta? Olennaista on tietenkin se, että ohjaa sellaisia harjoitteita, joista oikeasti itse innostuu ja nauttii. Jos jokin harjoite ei sytytä yhtään, vaikka on nähnyt jonkun muun ohjaavan sen toimivasti, niin ei sitä mielestäni kannata vetää. Lisäksi jännitys on tunne, joka kannattaa ennemminkin hyödyntää, kuin yrittää piilottaa. Ainakin itse saan paljon energiaa jännittämisestä ja se nostaa virettäni huomattavasti. Jotta oma leikkisä innostus edes voisi herätä on harjoitteiden valinnan lisäksi huolehdittava elämän ihan perusasioista: järkevä unirytmistö ja riittävästi unta, lepoa töiden lomassa, tarpeeksi hyvää ravintoa, ulkoilua, liikuntaa ja muita asioita, joista todella nauttii. Mielestäni voi aivan huoletta yksinkertaistaa, että hyvinvoiva ihminen on myös leikkisä ihminen.

Tietenkään aina ei voi **omia voimavarojaan** valita tai vaikuttaa niihin tällaisilla yksinkertaisilla elämänhallinnallisilla asioilla. Joskus elämässä on hyvin kuormittavia tekijöitä, joiden kanssa on vain pystyttävä toimimaan. Silloin on voitava turvata muuhunkin kuin omaan leikkisyyteen. Itse olen huomannut, että ohjaamistyylini nojaa hyvin vahvasti läsnäoloon, empatiaan, leikkisyyteen ja tarkkaavaisuuteen. Luonnollisestikin suuren psyykkisen kuormituksen alla kaikki nämä ominaisuudet heikkenevät. Itse olen ammattini kanssa vielä niin alussa, että en edes tiedä, kuinka tulen tulevaisuudessa ratkaisemaan tilanteet, jolloin töitä on tehtävä, mutta päänuppi on kovalla koetuksella. Ehkä valitsen silloin mahdollisuuksien mukaan työtehtäviä ja menetelmiä, joiden ohjaaminen ei vaadi itseltäni niin suurta henkistä panosta, tai kerta kaikkiaan teen välillä muun alan töitä.

Naurun synnyn kannalta olen itse kokenut olennaiseksi sen, että ohjaaja luo mahdollisimman **hyväksyvän ilmapiirin**. Varsinkin prosessin alkuvaiheessa on mielestäni parasta teettää harjoitteita, joissa ei ole selkeää onnistumisen ja epäonnistumisen määritelmää. Toki useissa käyttämissäni leikeissä mokataan paljon, mutta on mielestäni aivan eri asia mokata jossain nopeusleikissä, kuin vaikkapa olla ryhmän ainoa, joka ei jaksa tehdä kymmentä punnerrusta tai ei hallitse piruetta, jota tehdään yksitellen salin poikki muiden katsoessa. Toki näissäkin tilanteissa ohjaaja voi suhtautua hyväksyvästi, mutta ylipäättään tehtävät, jotka vaativat teknistä taitoa ovat mielestäni aivan turhia työskentelyn alkuvaiheessa, kun ilmapiiriä ja ryhmää vasta rakennetaan. Sellaiset tehtävät asettavat ryhmäläiset taustansa mukaan eriarvoiseen asemaan, mikä saattaa vaikuttaa pitkälläkin aikavälillä henkilöiden rooliin ryhmässä ja aiheuttaa hyvin helposti hiljaista vertailua ryhmän sisällä. Itse teetän aluksi harjoitteita, joissa ryhmäläisille on

riittävän selkeää, mitä siinä tulee tehdä, mutta myös tulkinnalle jää tilaa; kaikkien sovellukset ja versiot ovat yhtä hyviä. Jokainen siis onnistuu.

**Sosiaalinen sallivuus** on mielestäni olennaista. Kaikenlaiset persoonat ja heidän kertomansa jutut hyväksytään. Tässä on ohjaajan esimerkillä suuri vaikutus. Ohjaajana pyrin aina olemaan yhtä kiinnostunut jokaisen ryhmäläiseni näkemyksistä ja otan ne vakavasti. Ihminen on niin taiturimainen sosiaalisesti, että hän havaitsee hyvin helposti, jos jotakuta pidetään vähäpätöisempänä. Ja nimenomaan ”johtavan” henkilön mielipiteellä on suurin vaikutus. Joskus niin sanottu ”mielipidejohtaja” tosin saattaa olla joku muu kuin työnjohtaja. Joka tapauksessa pyrin esimerkilläni osoittamaan, että kaikkia kuullaan ja kaikkien jutuille on tilaa: nappaan kiinni ihmisten kommentteista, kysyn lisää, nauran heidän vitseilleen ja jatkan niitä pidemmälle. **Huomioin** myös fyysisesti jokaisen ryhmäläiseni. Kun ollaan ringissä, kaikki ovat samalla kehällä eikä niin, että osa seisoo ringin ulkopuolella jonkun selän takana. Kun puhun, pyrin katsomaan vaihdellen henkilöitä, enkä ainoastaan niitä keskustelevaisimpia.

Itse pohdin Rokkista ohjatessani myös paljon sitä, millainen ohjaaja olen varsinaisen **ohjaustilanteen ulkopuolella**. Millaiset säännöt luon, miten otan vastaan työryhmän heidän saapuessaan, annanko heidän jutustella aluksi kuulumisia vai ruvetaanko suoraan hommiin, onko tauoilla jotain tiettyjä käytäntöjä ja kuinka harjoitukset lopetetaan? Entä millaista käytöstä oletan heiltä harjoitteiden väleissä olevina hetkinä? Kyse on ehkä kiteytetysti **kurista**. Itse päätin vetää kyseisen ryhmän kanssa hyvin vapaata linjaa. Ehkä siksi että kyse oli läheisistä ystävistäni, en myöskään yrittänyt ottaa auktoriteetin roolia, vaan lunastin ohjaajan asemani muin keinoin: esimerkiksi tarjoamalla mielekästä ja kehittävää tekemistä, osoittamalla sopivissa tilanteissa oman osaamiseni ja ammattimaisuuteni sekä olemalla tyyni ja luotettava. En koittanut esittää osaavani enempiä kuin osasin, mutten myöskään väheksynyt tietojani ja taitojani. Mitään sen ihmeempää kuria en pitänyt, vaan annoin ryhmäni hassutella, vitsailla ja nauraa työskentelyn lomassa niin paljon kuin heistä vaan irtosi. Pidemmät elämäkertakertomukset ja kuulumiset yleensä ohjasin kerrottavaksi treenien jälkeen, mutta moninainen sosiaalinen leikki varsinaisten harjoitteiden lomassa oli sallittua. Se piti yllä soljuvaa, leikinomaista linjaa ja työskentelyä läpi harjoitusten ja koko harjoituskauden – miksi ihmeessä sitä rikkomaan?

Pieni **häiriö** ei siis minun näkökulmastani ollut haitaksi vaan ennemminkin eduksi. Alla on nettiosoite, mistä löytyy nauha tilanteesta, jossa annan ohjeita tammikuun porukan

katsomoharjoitteeseen. Kyseessä on klovnerian perusharjoite, jossa ”vain ollaan” yleisön edessä nenä päässä: muuta ei tarvitse tehdä kuin hengittää ja pysyä jatkuvassa kontaktissa yleisön kanssa. Jos jotain alkaa tapahtumaan luonnostaan, sen saa antaa tapahtua, ja yleisöön saa halutessaan reagoida.

Nauha 3:

<https://soundcloud.com/user-108112523/tehtavananto/s-nglSv>

Nauhalla kuulee, kuinka annoin harjoitteelle ohjeet pätkissä niin, että kerroin aina hassuttelun väliin jonkin osan harjoitteesta, kunnes ryhmällä tuli jokin hassutteleva väli-kommentti ja jatkoin, kun tuli jälleen pieni hiljaisuus ja niin edelleen. Tehtävänantotilan-teet eivät tietenkään aina olleet näin sekavia ja aikaa vieviä, mutta ryhmäni oli kaiken kaikkiaan hyvin puhelias ja käytti myös mielellään aikaa vitsaillen kaikissa mahdollisissa väleissä. Nauhalla voi kuulla ryhmän hassuttelun lisäksi myös näytteen minun ohjaamisestani, jota en ainakaan tässä tapauksessa kuvailisi sanoilla selkeä ja jämpä. Uskon, että jos olisin itse ottanut toisenlaisen ohjaustyylin, ryhmänikin olisi käyttäytynyt hillitymmin.

Ihminen uskoo paljon enemmän **sanatonta viestintää** kuin sanallista, mikäli ne ovat ristiriidassa keskenään. Voit vaikka kuvitella tilanteen, että olet tehnyt uudenlaista ruokaa ja kyselet ruokaseurueelta innoissasi, miten se maistuu. Ihmiset sanovat: ”Joo tää on tosi hyvää”, mutta jättävät jokainen suurimman osan ruoasta kokonaan syömättä. Kumpaa luulet uskovasi, sanaa vai sanatonta? Myös ohjaustilanteessa sanattomalla viestinnällä on paljon merkitystä. Olen kuunnellut nauhoittamiani pätkiä Rokkiksen treeneistä ja huomasin käyttäväni naurua esiintyjän kannustamiseen. Jos vaikka ohjasin klovneriaharjoitetta, jonka toivoin menevän tiettyyn suuntaan, saatoin välillä osoittaa sen sanallisen kehumisen sijaan ihan vain huomioimalla ryhmän hyvät hetket naurulla. En koe tehneeni sitä varsinaisesti tietoisesti, vaan ennemminkin tarkoitukseni on ollut kannustaa ja rohkaista tietynlaista toimintaa, ja kommunikoin sen ryhmälle nauramalla.

Tietenkin **ryhmäläiset ohjautuvat myös vahvasti toisistaan**. Sanalliset ohjeet eivät aina määrittelekään sitä, mikä koetaan harjoitteen päämääräksi, joskus sen tekeekin nauru. Teimme esimerkiksi ryhmän kanssa teknistä harjoitusta, jossa tarkoituksena oli kokeilla erilaisia tapoja kaatua. Annoin eri kierroksille erilaisia, hyvin konkreettisia ja teknisiä ohjeita. Myöhemmin purkutilaisuudessa yksi ryhmäläisistä muisteli harjoitusta sanoin: ”se kun piti kaatua hauskesti.” En varmastikaan ollut ohjeistuksessani sanonut



sanaakaan hauskuuden tavoittelusta, mutta ryhmäläiset olivat lukeneet tehtävän tarkoituksen ja päämäärän toistensa sanattomasta viestinnästä.

Mielestäni on olennaista, että muistaa kaikissa tilanteissa, että **ohjattava on ihminen**: esiintyjä ei kerta kaikkiaan eroa ihmisestä mitenkään. Hänellä on omat tunteensa, ajatuksensa ja itsetuntonsa, joita on helppo loukata harkitsemattomilla ja karkeilla sanoilla tai teoilla. Olen huomannut, että ohjaustyyliini nojaa ainakin tällä hetkellä pääosin kannustamiseen, kehumiseen ja tarkkaan havainnointiin. Menni sanoi Rokkiksen purkutilaisuudessa: ”Kyl sä myöskin taitavasti osasit ohjata meidän kaaosta aina niinku siihen suuntaan, mihin sä halusit, että se menee. Sillee pikkuhiljaa, ilman et me edes tajuttiin mitään.” Keskiössä ohjaamisessani onkin nimenomaan se, että innostun mielestäni hyvistä ehdotuksista ja lähdän johdattelevasti kehittämään eteenpäin mielestäni ”heikompi” ideoita. En oikeastaan koskaan tyrmää, sillä se heikentää mielestäni ryhmäläisten omaa luovuutta, mielikuvitusta ja rohkeutta kokeilla. Uskon, että tämä luo vaikutelman eteenpäin soljuvasta työskentelystä, jossa ryhmä ei edes välttämättä huomaa minun vaikuttavan toiminnan suuntaan ja kehittymiseen. Ohjaustyyliini tietenkin vaikuttaa myös, minkä tyyppisestä ohjaustilanteesta on kyse ja missä kohdassa prosessia ollaan. Helmikuun kohtausharjoituksissa pyrin ennen kaikkea tekemään tarkkoja havaintoja ja sanottamaan niitä esiintyjille tavalla, joka mielestäni veisi kohtausta eteenpäin. Yleistäen olenkin sitä mieltä, että on paljon hedelmällisempää tarttua siihen, mikä meni hyvin ja kasvattaa sitä, kuin nostaa keskiöön virheet ja se, mitä haluaa esiintyjien tekevän toisin.

**Nauru ei aina ole sopiva mielentila** työskentelylle. Naurun energia on hallitsematonta, hervotonta ja joka suuntaan kimpoilevaa. Nauru johdattaa ryhmää yhteisen kaaoksen äärelle, nostaa virettä ja ryhmätietoisuutta, ja niinpä siitä voi olla työlästä siirtyä tilaan, jossa olisi vaikka tarkoitus vain kuunnella omaa kehoaan tai ajatuksiaan. Jos tarkoituksena on tehdä hyvin keskittynyttä, rauhallista ja itsenäistä työskentelyä, ei ryhmän naurattaminen ennen sitä todennäköisesti ole paras ratkaisu. Sen sijaan käsiteltävä aihe ei mielestäni välttämättä rajaa naurun käyttämistä pois. Jos tarkoituksena on käsitellä esimerkiksi hyvin henkilökohtaisia aiheita, voi se olla ryhmäläisille helpompaa, jos on saanut nauraa yhdessä, kokea yhteenkuuluvuutta ja hyväntahtoisuutta. Minttua lainatakseni: ”Kun on täällä hörötetty ja leikitty ja sit tekeekin jonkun henkilökohtaisen soolon, ni se yhtäkkiä tuleeikin tosi helposti eikä sen näyttäminen tunnu yhtään pahalta tai vaikealta.” Vaikka työskentelyaihe olisi kuinka vakava vain, niin naurun sisältyminen prosessiin todennäköisesti vain auttaa jaksamaan raskaan aiheen parissa

työskentelyssä. Jos ohjaaja haluaa pitää vakavan aiheen vakavana, niin ei mielestäni ole mitenkään välttämätöntä naureskella juuri kyseiselle aiheelle, vaan naurua voi vaikka houkutella esiin aina harjoitusten alussa lämmitellessä tai miksei harjoitusten lopuksi, niin ihmiset pääsevät lähtemään kotiin kevyemmällä mielellä.

Ylipäättään huomasin, että ei ole aivan sama, **missä kohdissa** ryhmää naurattaa tai yrittää naurattaa. Esimerkiksi jo hyvin väsynyttä tai nälkäistä ryhmää saattaa olla ihan turha yrittää naurattaa; naurun loppumisesta saattaakin näppärästi tunnistaa sopivan tauon paikan. Kuten luvussa 4.1 kerroin, naurulla on erilaisia tehtäviä prosessin eri vaiheissa. Prosessin voi nähdä käsittävän esimerkiksi koko harjoitus- ja esityskauden, tai vaikka yhdet harjoitukset. Naurun hetki on korkean energian hetki ja on varsin ilmeistä, että nauraa ei voi kovin kauaa yhtäjaksoisesti. Nauru on tavallaan ”nostatus” ja yhdet harjoitukset eivät kestä valtavaa määrää nostatuksia ainakaan meillä Rokkiksessä. Harjoitusten alussa nauraminen on mielestäni tärkeä siksi, että se toimii lukuohjeena yhteiselle työskentelylle. Samalla tavalla, kuin näytelmän ensimmäiset kohtaukset määrittelevät tyyliä ja toimivat lukuohjeena sille, kuinka katsoja näytelmän tapahtumiin suhtautuu, myös harjoitusten alku toimii mielestäni lukuohjeena työskentelytavalle ja –ilmapiirille. Juuri ennen klovnen herättämistä on mielestäni myös hyvä leikkiä ja nauraa, koska silloin tekijä on jo valmiiksi lähellä klovnin sisäistä tilaa.

Teimme yleensä tauon jälkeen jonkin katsomoharjoitteen, eli harjoitteen, jossa mennään yksin lavalle ja muut ovat aktiivisina katsojina. Harjoitteen luonteesta riippuen saatoinkin teettää tauon jälkeen juuri ennen katsomoharjoitteen alkua vielä jonkin leikin, joka virittäisi koko porukan samalle ja mielestäni sopivalle aaltopituudelle. Jos oli tarkoitus saada yleisöstä mahdollisimman reaktiivinen, teetin usein nauruleikin, jos taas halusin rauhoittaa katsojia, teetin keskittymisharjoitteen. **Yleisön ohjaaminen** on tärkeää varsinkin klovnerian kaltaisessa lajissa, joka nojaa vahvasti yleisökontaktiin. Yleisön osalta kannattaakin vireen lisäksi ohjata myös hyvin konkreettisesti sitä, kuinka ihmiset istuvat ja katsovat: harhaileeko huomio taivaanrannan ja lattian väliä jalat ja kädet ristissä (kuva 4), vai ovatko yleisön jäsenet kehot ja kasvot auki, vastaanottavaisina ja suunnattuna esiintyjään (kuva 5). Ero on suuri niin esiintyjälle kuin myös katsojalle itselleen. Otimme demonstraatiokuvat kahdesta erilaisesta yleisöstä. Kumman eteen itse mieluummin menisit esiintymään?



Kuva 4. Demonstraatio sulkeutuneesta yleisöstä. Kuva Pihla Kuikka.



Kuva 5. Demonstraatio avoimesta ja vastaanottavaisen oloisesta yleisöstä. Kuva Pihla Kuikka.

Reflektiota ei tule mielestäni vähätellä lainkaan. Varsinkin oppimiseen tähtäävässä tekemisessä, kokemusten avaaminen yhdessä sanallisesti on hyvin tärkeä osa oival-

lusten saamisen ja havainnoinnin tarkentumisen kannalta. Lisäksi jos kyse on klovneriasta, voi keskustelussa tulla ilmi kiinnostavia osia klovnin sisällä olevan ihmisen kokemusmaailmasta. Klovnit saattavat nauraa yllättävän vähän tai odottamattomissa kohdissa; saattaa näyttää siltä, että klovni on keskittynyt ja vakavissaan, mutta ihminen onkin aivan innoissaan ja leikin hurmassa. Tämä kävi ilmi esimerkiksi, kun katsoimme videoimaani harjoitetta jälkikäteen, josta Laura kommentoi: ”Kylläpä mä näytän vakaalta. Mä muistelisin, että mulla oli ihan sairaan hauskaa toloin, mutta ei se kyllä siltä näytä!” Samankaltainen ilmiö tapahtui kun leikimme nenät päässä Kapteeni käskee –leikkiä. Leikin aikana klovnit nauroivat varsin vähän, mutta kun ryhmä kävi sitä läpi lopputilassa, oli keskustelu yhtä naurua. Tässä kohtaa palaankin hieman taaksepäin ja muistutan, että ihan vain ne sosiaaliset hetket, kuten harjoitusten aloitus, tauot, keskustelut, harjoitteiden väliin jäämä aika ja harjoitusten loppu, ovat myös tärkeää ja hyvin merkittävää aikaa, jolloin ryhmä voi vitsailla ja hassutella täysin omaehtoisesti. Silloin on arvokas tilaisuus saattaa kaikkien ryhmäläisten ääni ja ajatukset kuuluville. Naurun ohjaamisessa ei ole kyse ainoastaan ohjaajan tarjoamasta, valikoidusta ohjelmasta vaan myös tilan ja hyväksynnän antamisesta ryhmäläisille.

#### 4.3 Käytännön esimerkit ja harjoitteet

Seuraavaksi kuvailen viisi Rokkiksessa käyttämäni harjoitteita. Teetin osan näistä useita kertoja Rokkiksen aikana ja osan vain kerran. Useisiin kuvaamistani harjoitteista olen törmännyt muissakin konteksteissa kuin Rokkiksessa. Keskityn silti ennen kaikkea niiden ominaisuuksiin nimenomaan Rokkiksen kohdalla. Eri ryhmien kanssa nämä harjoitteet luonnollisestikin saattavat toimia hieman eri tavoin. Kirjoitan myös auki oman näkemykseni siitä, miksi ja miten mikäkin harjoitus tuottaa naurua tai miten se muutoin liittyy nauruun. Mukana on myös pieni ohjausvinkki niille, joita kiinnostaa itse kokeilla harjoitteiden ohjaamista. Lisää harjoitteista löytyy liitteistä (liite 2).

#### **PEUKUNNAPPAUS**

Peukunnappaus on klassikko ja toimii oikeastaan ryhmän kuin ryhmän kanssa. Sillä on usein erityisen hyvä aloittaa työskentely, sillä se on helppo ymmärtää ja tehdä, ja se purkaa jännitystä. Leikkijöitä tulee olla vähintään kolme. Rokkiksessa aloitimme lähes jokaiset treenit tällä leikillä.

## Kuvaus

Ryhmä on piirissä. Ohjaaja pyytää jokaista nostamaan oikean peukalonsa pystyyn ja avaamaan vasemman kämmenensä suoraksi. Sitten peukalo ja kämmen asetellaan kehon sivuille niin, että kaverin avoin kämmen on oman peukalon takana. Syntyy piiri, jossa jokaisella on mahdollisuus vasemman kämmenensä sulkemalla ottaa kiinni vasemmalla olevan henkilön oikeasta peukalosta. Tehtävänä on siis kaikessa yksinkertaisuudessaan samaan aikaan saada pelastettua oma peukalo ja napattua kaverin peukalo. (Kuva 6.) Ohjaaja laskee N-Y-T-NYT.



Kuva 6. Peukunnappaus käytännössä. Kuva Pihla Kuikka.

## Nauru

Nauru syntyy heti nappaamisen jälkeen. Aivan joka kerta kun olen tätä teettänyt, nauru ei välttämättä ole ollut mikään valtaisa remakka, mutta hyvin harvoin on aivan hiljaista. Niin käy lähinnä silloin, jos teettää liian monta kierrosta. Leikin juu piilee siinä, että leikkijää jännittää, saako hän pelastettua peukalonsa vai jääkö se saaliiksi. On kyse samankaltaisesta ilmiöstä kuin pienten vauvojen kukku-leikissä, missä tutut kasvot häviävät yhtäkkiä ja aivan pienen jännittymisen jälkeen tuleekin helpotus, kun ne palaavat näkyviin. Jännitys tai uhka, joka laukeaa nopeasti, saa aikaan naurun, kun yksilö huomaa, ettei hätää ollutkaan. Jos leikkiä leikkii monta kierrosta, aito vaaran tunto häviää. Yleensä toimivin versio on ensimmäinen kierros ”harjoituksena”, jonka jälkeen tehdään toinen erä, ja viimeisenä vaihdetaan puoliksi, niin että nostetaan sen käden peukalo, joka aiemmin oli avoimena kämmenellä. Tällöin aivot tuntuvat nyrjähtävän hetkeksi ja jännitys onnistumisesta virittyy uudelleen. Yleensä nämä ensimmäiset kolme kierrosta naurattavat ja sen jälkeen teho hiipuu. Rokkiksessa meillä oli tapana aina aloittaa työskentely peukunnappauksella, ja huomasin, että myös harjoituskauden edetessä nauruteho hiipui. Leikistä tuli turhan tuttu ja turvallinen.

### Ohjausvinkki

Hyvä kikka nostamaan jännitystä on laskentatavalla leikitteleväminen. Kun ohjaaja sanoo N-Y-T-NYT, ne kannattaa sanoa esimerkiksi äänen korkeutta hieman nostaen ja loppua kohden venyttäen. Eli Y on korkeampi ja pidempi kuin N ja T on vieläkin korkeampi ja kutkuttelevan pitkä. Se nostaa ryhmässä jännitettä enemmän kuin hyvin monotoninen, tasainen ja ennakoitavissa oleva laskeminen.

Alla olevasta nettiosoitteesta löytyy nauha, jolta voi kuunnella rokkislaisia leikkimässä peukunnappausta. Tämä on jo viides kerta kun he leikkivät leikkiä, ja ihan hyvin se toimii edelleen.

Nauha 4:

<https://soundcloud.com/user-108112523/peukunnappaus/s-GSoZO>

### MARJA-LIISA

Marja-Liisa kuuluu myös ehdottomiin lempileikkeihini. Se on erityisen hyvä ryhmien kanssa, jotka tapaavat toistuvasti, eli leikkikerta ei jää ainoaksi: leikki hyötyy siitä, että sen alkaa hallita alkuepävarmuutta paremmin. Leikkijöitä tulee olla vähintään viisi. Rokkiksessa tämä leikki nautti kaikkein suurinta suosiota ja leikimme sitä lähes kaikkien harjoitusten alussa.

### Kuvaus

Ryhmä on ringissä ja yksi on keskellä. Tämä osoittaa sormella yhtä ihmistä ringissä ja sanoo jonkin käytössä olevista vaihtoehtoista, esimerkiksi ”Marja-Liisa.” Heti sanottuaan sanan, hän alkaa laskea ääneen niin nopeasti kuin osaa yhdestä kymmeneen. Osoitettu henkilö ja hänen kummallakin puolellaan olevat ihmiset tekevät yhdessä määrätyn hahmon eli Marja-Liisan. Yksi osoitus koskee siis kolmea ihmistä. Marja-Liisan tapauksessa keskimäinen – osoitettu henkilö – heiluttaa käsiään kuin hiihtäisi ja sanoo: ”En mie jaksa, en mie jaksa.” Hänen kummallakin puolellaan olevat ihmiset heiluttavat Marja-Liisan puoleista kättään kannustuksena ja sanovat: ”Kyl sie jaksat, kyl sie jaksat.” Ideana on, että ennen kuin keskellä ollut henkilö ehtii laskea kymmeneen heillä on Marja-Liisa Kirvesniemi kannustusjoukkoineen valmiina, eli kaikki ovat ehtineet paikoilleen, tekemään toimintonsa ja sanomaan repliikkinsä. Mikäli joku jäätyy eikä ehdi tekemään osaansa, pääsee hän ringin keskelle osoittamaan. Joka kerralla keskelläolija ei siis vaihdu. Muita Rokkiksessa käytössä olleita vaihtoehtoja olivat muun



muassa Kekkonen, lentokone, rikkinäinen lentokone, norsu, intialainen norsu, leivänpaahdin, rikkinäinen leivänpaahdin, hissi, rikkinäinen hissi, aaria, kissa pesukoneessa, Charlien enkelit sekä pam. Listan pituudesta saa kuvaa siitä, millaisen haasteen edessä leikkijä on. Alla olevassa kuvassa (kuva 7) näkyy muutamia vaihtoehtoja Rokkislaisten demonstroimina. Mitä pidemmälle Rokkiksen harjoituskausi eteni, sitä enemmän keksimme ja otimme käyttöön uusia vaihtoehtoja. Leikkijät alkoivat myös tehdä soveluksia, kuten ”rikkinäinen kissa leivänpaahtimessa”, jolloin kohdehenkilöiden tuli ratkaista tilanne riittävän kuvaavalla ja uskottavalla tavalla. Demonstraatiokuvien perässä on nettiosoite harjoitetallenteeseen.



Kuva 7. Marja-Liisa -leikissä käytössä olleita vaihtoehtoja. Oikealta ylhäältä lukien: Marja-Liisa, norsu, kissa pesukoneessa, Charlien enkelit, rikkinäinen leivänpaahdin sekä lentokone. Kuvat: Pihla Kuikka.

Nauha 5:

<https://soundcloud.com/user-108112523/marja-liisa/s-BL9wc>

## **Nauru**

Nauhaa kuunneltuani sanoisin, että leikin kulku on jokseenkin tällainen: keskittyminen–yritys–moka–nauru(–kommentointi). Suurin osa kierroksista menee mielestäni tähän kaavaan. Ryhmä on kohtuullisen hiljainen (paitsi Rokkislaiset saattavat nauraa putkeen tässä leikissä minuutti kaupalla) sen aikaa, kun keskellä olija valitsee kohteensa ja laskee kymmeneen. Ajan päätyttyä, kun ”lopputulos” on esillä ja kierroksen jännite laukeaa, syntyy nauru erityisesti silloin, jos kolmikko on mokannut jotenkin tai toteuttanut lopputuloksen eriskummallisella tavalla. Tulosta ja mokaa ikään kuin kehutaan ja kommentoidaan ensin naurulla ja sitten usein vielä sanoinkin. Lisäksi nauhalla on kuultavissa välillä suvantovaihteita, jolloin vedetään hetken henkeä ennen seuraavaa nousua. Leikissä on hyvin keskeistä pitää yllä nopeaa tempoa, myös kaikissa mahdollisissa väleissä; jos kukaan ei mokannut, tulee aivan salamana vain osoittaa jo seuraavaa ja toivoo, että joku heistä ei ehdi kasata itseään ajoissa. Mokaamismahdollisuuden tulee olla mahdollisimman korkea. Leikin juju piileekin mielestäni siinä, että on hyvin vähän aikaa saada aikaan juuri oikea toiminto, ja aivot tuntuvat menevät aivan mössöksi ja tulee tehneeksi kaikenlaista kummallista ja hassua. Itsetietoisuus ja hallinta katoavat. Aivan ensimmäisillä kerroilla leikkijät joutuvat keskittymään paljon siihen, että muistavat laskea keskellä ollessaan ja siksi leikistä helposti lässähtää kiireen ja paineen tuntu. Lisäksi kun eri vaihtoehtoja ei voi heti olla kymmentä, ei haaste ja sekoilupotentiaali ole niin suuri kuin silloin, jos leikin perusidean jo hallitsee. Tämän takia leikki usein vaan paranee, kun se käy tutuksi.

## **Ohjausvinkki**

Marja-Liisaa kannattaa yleensä leikittää tarpeeksi kauan, jotta kaaos ehtii kasvaa. Nauruhysterialla kestää yleensä jonkin aikaa syntyä. Lisäksi alussa on tärkeää, että tekee mokaamisesta mahdollisimman positiivisen asian: itse käytän esimerkiksi selittäessäni leikin ideaa sanoja kuten ”pääsee” keskelle, ennemmin kuin ”joutuu” keskelle. Lisäksi näytän tietysti itse innokasta esimerkkiä ja kehun aina, kun joku mokaa.

## **ÄÄNTELE KUIN**

Ääntelevä leikki on leikki, jota voi leikkiä oikeastaan vain ryhmän kanssa, joka tuntee toisensa jo varsin hyvin. Leikkijöitä voi olla paljonkin, mutta parhaiten leikki toiminee 5–15 henkilöllä. Rokkiksessa leikimme tätä vain kerran, mutta siitä pidettiin kovasti.



## Kuvaus

Ryhmä on piirissä, yksi on keskellä. Leikin perusideana on, että keskellä oleva henkilö koettaa silmät kiinni arvata, kuka on äänessä. Käytännössä keskellä olija siis sulkee silmänsä ja muut alkavat vaihdella vapaasti paikkoja hänen ympärillään. Kun keskellä olija sanoo ”seis”, ryhmä asettuu jälleen ringiksi hänen ympärilleen järjestys sekoittuneena. Keskellä oleva osoittaa jonnekin ja sanoo esimerkiksi: ”Ääntele kuin vihainen mikroaaltouuni.” Lähimpänä hänen osoittamaansa suuntaa olevan henkilö alkaa äänellä sen mukaan, mikä hänen tulkintansa on vihasesta mikroaaltouunista yrittäen samalla olla mahdollisimman tunnistamaton. Keskellä ollut arvaa, ja jos se on väärin, kaikki ovat hiljaa, ja hän saa arvata vielä kerran ennen kuin paikkoja vaihdetaan taas. Kun hän osuu oikeaan, paljastunut henkilö pääsee keskelle.

## Nauru

Tässä leikissä naurun kannalta keskeistä on oikeastaan sen pidättäminen. Nauru on hyvin henkilökohtainen ja siitä arvaa helposti, kuka on kyseessä. Siksi oikeastaan kaikki ringissä olijat joutuvat pidättelemään nauruaan, jotta he eivät myöskään tulisi paljastaneeksi omaa sijaintiaan arvaajalle. Yhdeksi leikin sanomattomaksi säännöksi siis tulee ”ei saa nauraa.” Naurun pidättäminen tuottaa hieman erilaista energiaa, kuin vapautunut nauru. Se tiivistää ja sähköistää tunnelmaa sekä on mielestäni jotenkin kaksisuoluisempaa ja visuaalisempaa, kuin ääneen naurettu nauru, jota olen kuvannut ”joka suuntaan kimpoilevaksi.” Nauru onkin yleensä minulle kokemuksena todella kolmiulotteista. Mutta tässä leikissä koen sen eri tavalla. Ehkä siksi, että ihmisten pidätellessä täytyykin nimenomaan katsella, millaista naurua toinen pidättää ja yhtyä siihen omalla ulkoisella ilmaisullaan nauruäänien tuottamisen sijaan.

## Ohjausvinkki

Tässä leikissä keskellä oleminen on todella mielenkiintoista ja kannattaa pitää huolta, että kaikki halukkaat pääsevät keskelle. Siksi voikin sanattomasti ohjailla leikkijöitä vaihtamaan tarpeen vaatiessa paikkaa, jos keskellä oleva osoittaa jotakuta, joka on jo saanut useamman kerran äänellä tai olla keskellä. Silmäpeli ja pieni fuskaaminen siis sallittu!

## MOSQUITOHIPPA

Tämän leikin opin Taina Mäki-Ison klovneriakurssilla. Siihen sisältyy klovnerian perus-elementtien harjoittelua, mutta mielestäni sitä voi leikkiä ihan hyvin myös klovneriakontekstin ulkopuolella. Leikkijöitä tulee olla vähintään kolme, mutta suurempi porukka toimii mielestäni paremmin.

### Kuvaus

Nimensä mukaisesti kyseessä on hippa, jossa mosquito-hahmo yrittää ottaa muita kiinni. Leikki koostuu ikään kuin kierroksista, jotka alkavat uuden mosquiton esittäytymisellä. Ryhmä asettuu niin, että jokainen näkee hipaksi jääneen henkilön eli vaikkapa löyhään puolikaareen. Hippa ottaa hetken aikaa muiden katseen alla olemiselle. Hän katsoo jokaisen silmät läpi rauhassa. Tämän jälkeen hän näyttää, millainen hänen mosquito-hahmonsa on: mosquitolla tulee olla jotenkin hipan omasta normaalista muuttettu ulkoinen olemus, liikkumistapa sekä ääni – mitä hirmuisempi, sitä parempi! (Kuva 8.) Kun hippa on hetken aikaa esitellyt mosquitoja, hän palaa takaisin omaan normaaliinsa ikään kuin osoittaakseen, ettei hän todellisuudessa ole niin pelottava. Tässä välissä muu ryhmä myös usein kommentoi mosquitoja jotenkin, kuten nauramalla, taputtamalla tai pelokkailla huudahduksilla. Sen jälkeen mosquito todella lähtee liikkeelle ja alkaa jahtaamaan muita kammottavalla olemuksellaan. Kun hippa saa jonkun kiinni, kierros alkaa alusta.



Kuva 8. Erilaisia mosquitoja-hahmoja. Kuva: Pihla Kuikka.

## Nauru

Naurua syntyy hyvin usein sillä hetkellä, kun mosquito lähtee ensimmäisen kerran liikkeelle ja yltyy yleensä kohdissa, kun hän on saamaisillaan jonkun kiinni tai muutoin painostaa olemuksellaan ryhmää esimerkiksi ajamalla heidät nurkkaan. Tässä leikissä naurua tuottaa nähdäkseni mosquiton pelottavuus. Se on leikkimieleisesti liioiteltu hahmo, joka yrittää saada kiinni. Naurulla on leikissä varmasti useitakin tehtäviä. Toisaalta se rauhoittaa ja muistuttaa, että kyse on vain leikistä ja mitään todellista vaaraa ei ole. Toisaalta se on keino purkaa jännitystä kehosta. Nauru on myös sosiaalinen signaali sille, että haluaa tilanteen jatkuvan; joskus olen pannut merkille, että kun mosquito on saanut ajettua saalinsa nurkkaan, jäämäisillään olevan henkilö usein nauraa jännitystään juurikin niin kauan kuin vielä ”taistelee.” Luovutuksen hetkellä myös nauru yleensä tyrehtyy.

## Ohjausvinkki

Kun leikin idea ja kulku ovat ryhmälle tuttuja, voi siihen pikkuhiljaa ohjata lisää mahdollisuuksia ja näkökulmia. Mosquito voi rohkaista leikittämään omalla vaikutusvallallaan eli sen sijaan, että hän yrittäisi vaan äkkiä ottaa seuraavan kiinni, hän nautiskelisi-kin hetken mahdollisuudestaan liikutella muuta ryhmää haluamallaan tavalla. Lisäksi saaliitakin voi rohkaista leikittämään leikin sisällä ja kokeilemaan rohkeuttaan. Millaisia riskejä he uskaltavatkaan mosquiton kanssa ottaa?

## PELLEPEILI

Nimensä mukaisesti leikissä on kyse peilistä, jota leikkivät klovnit. Klovneille tuntuu toimivan parhaiten leikit, jotka ovat yksinkertaisia, eivät vaadi nopeutta ja joissa on reilusti tilaa soveltaa ja tehdä monenlaisia luovia ratkaisuja. Peili sopii siihen täydellisesti!

## Kuvaus

Peiliä leikitään tilan poikki niin, että toisella seinällä on lähtöviiva tai -alusta ja toisella seinällä on peili, joka on siis yksi leikkijöistä. Muut leikkijät paitsi peili asettuvat lähtöpaikkaan ja peili tilan toiselle puolelle. Tarkoituksena on, että leikkijät pääsisivät peilin luokse niin, ettei peili näe heidän kertaakaan liikkuvan. Peili siis välillä katsoo ja välillä kääntyy selkeästi pois päin, jolloin muilla on mahdollisuus lähestyä häntä. Jos peili kääntyessään ehtii nähdä jonkun muun leikkijän liikkuvan, hän käskyttää tämän takaisin lähtöpaikkaan yrittämään uudelleen. Onnistuakseen päämäärässään päästä peilin luokse täytyy siis aina osata liikkua vain silloin, kun peili on selin ja olla aivan paikallaan, kun hän katsoo. Jos pääsee peilin luokse ja koskettaa häntä, pääsee itse peiliksi.

## Nauru

Tässä leikissä keskeisin ohjauksellinen päämääräni on avata ryhmälle klovnamaista logiikkaa ja ajattelua. Ennen kaikkea rohkaisen heitä itse löytämään uudenlaisen tavan nähdä aivan tuttu leikki; luodaan siis pohjaa leikin ymmärryksen laajentumiselle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sen sijaan, että klovnit leikkisivät peiliä täydellisesti sääntöjen mukaan, he alkaisivatkin leikittelemään leikillä itsellään, etsimään säännöistä porsaaneikiä ja tulkitsemaan niitä yllättävällä logiikalla. Klovni on olento, jonka sosiaalinen normisto on erilainen kuin tavallisilla ihmisillä, ja se avaa mahdollisuuksia käytökselle, jota ei ihmisryhmässä ehkä suvaittaisi. Esimerkkejä siitä, mitä kaikkea klovnit ovat ohjaamissani peilileikeissä keksineet: kaikenlaiset eriskummalliset etenemistyyli kottikärryistä mittarimatoon, kaverin tai sylissä olevan vauvan taakse piiloutuminen ja hänen syyttäminen liikkumisesta, väärän henkilön (eli peilin sijaan ohjaajan) luokse pyrkiminen, verhoissa eteneminen, kaverien suorituksen sabotoiminen, peilin huomion harhauttaminen, kuuron esittäminen, myös lähtöalueelle palaaminen vain peilin katsoessa pois, leikistä kieltäytyminen, kaikkien halukkaiden ottaminen peileiksi samaan aikaan sekä peilin kääntyminen silmät kiinni. Aina, kun joku on keksimässä jotain uutta tai hassun tulkinnan säännöistä, kannustan ja rohkaisen. Jos muulta ryhmältä tulee kommentointia voin yleensä vedota alussa määriteltyihin sääntöihin: ”Ei tuota kielletty säännöissä. Kaikille on samat säännöt.” Tämä yleensä vain ruokkii muita ryhmäläisiä keksimään lisää erilaisia tapoja soveltaa sääntöjä. Ja juuri tämän takia on hyvä, että säännöt ja leikin päämäärä ovat mahdollisimman yksinkertaisia. Tavoitteena on siis saada ryhmä nauttimaan leikistä itsestään eikä vain suorittamaan sitä mahdollisimman etevästi. Rokkiksessa Menni kertoi saavuttaneensa tämän leikin aikana flow’n kaltaisen tilan, jossa jokaiseen impulssiin ja ideaan tartuttiin heti ja kaksin käsin ilman analysointia ja arvottamista. Ja sellainen tila on klovnille todella hedelmällinen tila! Tämä leikki ei siis suoraan pyri naurattamaan ryhmää, vaan opettamaan leikkimistä ja klovnin logiikkaa. Tämä leikin tarkoitus siis myös lähenee yleisön naurattamista ryhmän naurattamisen sijaan.

## Ohjausvinkki

Peili on yleensä tuttu leikki kaikille. Se ei siis välttämättä tarvitsisi sääntöjen kertaamista. Sääntöjen kertominen nenät päässä olevalle ryhmälle on kuitenkin todella olennaista. Kun klovni kuuntelee säännöt, ne tavallaan uppoavat tajuntaan erilaisen suodattimen kautta, kuin jos tavallinen ihminen kuuntelisi ne. Lisäksi on keskeistä, että säännöt ovat yhteiset ja kaikki ovat kuulleet ne samanlaisina. Silloin kaikilla on myös samanlai-

nen mahdollisuus alkaa venyttämään niitä, ja voit ohjaajana aina vedota alussa määrittelemiisi sääntöihin. Siksi kannattaakin miettiä, kuinka säännöt haluaa muotoilla, jotta ne jättävät sopivasti tulkinnanvaraa. Toinen vinkki vielä haasteellisuuden lisäämiseksi, jos ryhmässä on hyvin näppäriä klovneja: pelikentälle voi lisätä erilaisia esteitä tai tehtäviä. Voi esimerkiksi laittaa keskelle lattiaa tuolin, ja jokaisen on matkalla peilin luokse istuttava siihen.

## 5 Lopuksi

Toivon, että tämä opinnäytetyö on antanut lukijoilleen uutta näkökulmaa nauruun ja leikkiin. Ne ovat asioita, jotka kiinteästi kuuluvat luontaiseen ja spontaaniin käytökseemme, mutta niihin pystyy myös vaikuttamaan vähintäänkin välillisesti, jos ei suoraan.

Teatterin juuret ovat leikissä. Se voi myös nykypäivänä helposti täyttää leikin kriteerit niin tekijälle kuin kokijallekin, mutta oikeastaan vielä helpommin olla täyttämättä. Toiminta ei ole näennäisesti hyödytöntä, vaan ansiotyötä ja bisnestä, jossa liikkuu rahaa. Harjoituksiin ja esityksiin osallistuminen ei tietenkään ole vapaaehtoista: luonteensa vuoksi teatteri vaatii yleensä koko työryhmän läsnäoloa onnistuakseen. Aiheet voivat olla raskaita, työryhmä ylemmältä taholta käytännön syistä määritelty ja harjoitusajankaus tiukka. Näyttelijät tekevät usein kaksiosaista päivää, jolloin he pyrkivät aamupäivisin harjoituksissa vastaamaan ohjaajan visioon ja illan esityksessä antamaan parastaan yleisölle. Koko ala on valtavan kilpailullinen, ja työt ovat usein verkostojen varassa, joten itsetietoisuus tuskin pääse kovin usein häviämään edes harjoitustilanteessa. Leikin ominaislaatu siis häviää teatterista hyvin helposti ihan jo käytännön syistä – niin ammattikentällä kuin harrastajapuolellakin. Nuoret tekijät unelmoivat tulevaisuudesta näyttelijänä, ja halu kehittyä jatkuvasti saattaa olla koko elämää leimaava asia: on opittava tekemään spagaatti ja itkemään uskottavasti ennen seuraavia Teatterikorkeakoulun pääsykokeita. Suomessa perinteinen teatteri on myös lähes kautta linjan edelleen varsin stanislavskilaista, mikä tarkoittaa muun muassa tiukkaa kuria ja hierarkiaa; harrastajapuolellakin saattaa tilanne edelleen olla kärjistettynä se, että harjoituksiin on tultava vaikka kipeänä ja ohjaaja on käytännössä itsevaltiainen. Teatteria voi siis tehdä ilman tippakaan leikkisyyttä. Käytännössä se saattaa aiheuttaa tällä henkisesti hyvin vaativalla alalla uupumusta, leipääntymistä sekä sisäisen motivaation ja intohimon kadottamisen.

Vaikka ohjaaja ei nostaisi leikkiä ja naurua keskeiseksi menetelmäkseen työskentelyssä, niin sen käyttäminen tietoisesti varsinkin prosessin alkuvaiheessa ryhmähengen luomisessa, on mielestäni kaikessa yksinkertaisuudessaan todella järkevää ja hyödyllistä. Itse kuitenkin toivoisin, että leikkiä ja naurua ei nähtäisi vain erillisenä, ryhmäyttävänä ilotteluna, vaan sen mahdollisuudet ja hyödyt tunnistettaisiin laajemminkin erilaisissa työskentelykonteksteissa. Nauru ja leikki ovat pitkäjänteinen voimavara ja luovuuden lähde, mitä kannattaa mielestäni arvostaa. Nauru vahvistaa ja palauttaa, antaa energiaa ja virkistää – näitä tarvitaan töissä kuin töissä. Naurun ja leikin merkityksen tunteminen onkin mielestäni tärkeää oikeastaan kaikille jonkinlaisessa esimiesroolissa oleville henkilöille. Heillä on valtaa ja mahdollisuus vaikuttaa ohjaamaansa ryhmään ja sen toimintatapoihin enemmän kuin muilla ryhmän jäsenillä.

Rokkiksessa pidin molemmille työryhmilleni purkutilaisuuDET, missä palautettiin mieleen harjoittelujakson tapahtumia ja tunnelmia. Olin todella ilahtunut kuulleessani molemmilta työryhmiltäni, miten Rokkikseen ei liittynyt oikeastaan lainkaan ristiriitaisia tuntemuksia, kuten heidän mukaansa teatteriproduktioihin yleensä liittyi. Heille prosessi oli ollut voimavara ja sytyttänyt uudelleen kipinän teatterin tekemiseen, minkä he kokivat todella arvokkaana. He kertoivat myös oppineensa paljon. Menni muun muassa sano: ”Voikun mä olisin tiennyt nää asiat jo paljon aiemmin! Mutta en tiennyt. Tiedän nyt.” Rokkiksen työskentelyä leimasi monet muutkin hedelmälliset ominaisuudet kuin leikki ja nauru, mutta ne olivat nähdäkseni työskentelyn perustuksena ja pohjavireenä läpi prosessin. Ne mahdollistivat monet muut asiat.

Laura pohti viisaasti eräiden harjoitusten loppuringissä sitä, kuinka tärkeää onkaan, ettei tyrnäydä muiden klovnia. ”Mun piti tulla tänne, että mä tajuaisin, että mä oikeesti asun yhden aika ison klovnin kanssa. Pitäisi muistaa, että vaikka on löytänyt itselleen tosi ihanan klovnin, niin olisi myös arjessa yleisönä muiden klovneille”, hän sanoi. Itse olen aivan samaan mieltä. Leikki on keskeinen osa ihmisyyttä ja sen säilyttäminen ja vaaliminen läpi elämän tulisi mielestäni olla jokaisen oikeus. Leikin syrjäyttäminen altistaa ihmisen monille ongelmille. Stuart Brown sanoo, että jos lopetamme leikkimisen, me jaamme niiden eläinten kohtalon, jotka aikuistuttuaan lakkaavat leikkimästä: käytöksestämme ja ajattelustamme tulee jäykkää ja muuttumatonta. Emme ole kiinnostuneita uusista ja erilaista asioista, emmekä enää löydä mahdollisuuksia nautinnolle ympäröivästä maailmasta. Kun lopetamme leikkimisen, aloitamme kuihtumisen. (Brown 2009, 71–73.)

Itse uskon, että naurulla ja leikillä on tarjota mahdollisuuksia, joista minulla ei vielä ole aavistustakaan. Itse haluankin ehdottomasti jatkaa niiden tutkimista ja tietojeni ja taitojeni kartuttamista tulevaisuudessa. Toivon, että aluetta tutkittaisiin lisää, ja rakennettaisiin monialaisia tutkimusryhmiä, sillä mielestäni on ilmeistä, että nauru ja leikki ovat hyvin laajamittainen käytöksemme ilmiö. Se on sekä syy että seuraus. Uskon, että leikin olemuksen syvällinen ymmärtäminen ja sen havainnointi naurun kautta voivat olla avain ihmisten motivaatioon, luovuuteen ja onnellisuuteen.

Vaikka puhun paljon naurun ja leikin hyödyllisyydestä, niin vielä tärkeämpää on tieteenkin säilyttää niiden itseisarvo. Se olisi aivan väärä suunta, että leikki ja nauru alettaisiin näkemään vain välineenä johonkin muuhun tavoiteltavaan. Mutta en suoraan sanottuna usko niin käyvän. Nauru ja leikki ovat kudelma, joka kiinnittyy ihmisyyteen niin monista kohtaa, että niitä tuskin koskaan voidaan täysin ymmärtää tieteen keinoin, vaikka yritettäisiinkin. Ne ovat ennen kaikkea yksilön sisäinen kokemus ilosta, keveydestä ja vapaudesta.

## Lähteet

### Painetut lähteet:

Wilson, Glenn D. 2003. Esittävän taiteen psykologia (Psychology for performing arts). Suom. Anne Toppi. Toinen painos. Helsinki: OY UNIPress Ab.

Brown, Stuart 2009. Play: how it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul. New York: the Penguin Group.

### Nettilähteet:

Bains Gurinder Singh, Berk Lee S., Daher Noha, Lohman Everett, Schwab Ernie, Petrofsky Jerrold, Deshpande Pooja 2014. The Effect of Humor on Short-term Memory in Older Adults: A New Component for WholePerson Wellness. ADVANCES, SPRING 2014, VOL. 28, NO. 2.

Luettavissa osoitteessa:

<https://medical-center.lomalindahealth.org/sites/medical-center.lomalindahealth.org/files/docs/LIVE-IT-Bain-Article-Effect-of-Humor-Whole-Person.pdf>

Eckelkamp, Stephanie 2014. TIME Health, 2.5.2014.

<http://time.com/84987/laughter-may-be-the-new-meditation/> (luettu 2.5.2017)

Martela, Frank & Jarenko Karoliina 2014. Sisäinen motivaatio: Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. [https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf) (luettu 10.4.2017)

McGhee, Paul 2011. Using Humor to Boost Workplace Creativity. The Laughter Remedy.

<http://www.laughterremedy.com/2011/04/using-humor-to-boost-workplace-creativity/> (luettu 10.4.2017)

McGhee, Paul 2012. The Second Humor Habit: Cultivate a Playful Attitude. The Laughter Remedy.

<http://www.laughterremedy.com/2012/03/the-second-humor-habit-cultivate-a-playful-attitude/> (luettu 5.5.2017)

Vartiovaara, Ilkka 2006. Nauramisen mahtavat muskelit. 6.1.2006: Duodecim Terveyskirjasto. (luettu 10.4.2017)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00019](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00019)

### Videot:

Brown, Stuart 2008. Play is more than just fun. TED-talk.

[https://www.ted.com/talks/stuart\\_brown\\_says\\_play\\_is\\_more\\_than\\_fun\\_it\\_s\\_vital](https://www.ted.com/talks/stuart_brown_says_play_is_more_than_fun_it_s_vital)



Provine, Robert 2009. Cracking the Laugh Code. Videoitu luento Chicago Humanities Festival 9.11.2009.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZuRP5CpiT0>

Scott, Sophie 2015. Why we laugh? (Miksi nauramme?) TED-talk.

[https://www.ted.com/talks/sophie\\_scott\\_why\\_we\\_laugh?language=fi](https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh?language=fi)

Julkaisemattomat lähteet:

Kuikka, Pihla 17.1.2017. Ohjauspäiväkirja. Tekijän hallussa.

Mäki-Iso, Taina. Klovnerian perusteet –kurssi, 12.8.–16.8.2013. Helsingin seudun kesäyliopisto.

**Havainnollistava esimerkki naurun kommunikatiivisuudesta**

Alla on litteroitu pala keskustelua Rokkiksen loppuringistä 9.1.2017. Aiheena on tekemämme harjoite, kapteeni käskee. Sen harjoitekuvaus löytyy seuraavasta liitteestä (liite 2). Voit lukea ensin litteroinnin ja koittaa samalla arvata, missä kohdissa keskustelua todennäköisesti on naurua. Tämän jälkeen kuuntele nauha samalla, kun luet, niin kuulet, osuitko oikeaan. Nauhan osoite löytyy keskustelun lopusta. Mielestäni tämä esimerkki havainnollistaa hyvin sitä, kuinka paljon nauru kantaa mukanaan informaatiota verrattuna pelkkään sanalliseen sisältöön.

**Pihla:** Mites sitte se... Se kapteeni käskee?

**Suski:** Se oli mun mielest hämmentävää! Must oli hämmentävää, että sai sen... Sen rangaistuksen.

**Menni:** Must se oli hyvä.

**Suski:** Must se oli oikeesti hämmentävää.

**Kossu:** No joo.

**Menni:** Joo, niin mut just sen takii se oli just hyvä. Tai et se oli ihan sillee... Vai rangaistus onpa kiinnostavaa! Sit on ihan sillee mä haluan sen. En uskaltanu ottaa sitä heti. Njoo.

**Saimi:** Mä olin ihan varma et siin ku valitsee et ei mitään ni sit kuitenkin jossain vaiheessa tulee jotain.

**Pihla:** Aijaa?

**Saimi:** Mut sit sitä ei ikin tullu!

**Menni:** Must se oli parasta!

**Saimi:** Mä ajattelin et sä olit ihan kauhuissas, ku Suski sano et viis ei mitään.

**Menni:** Niin nii!

**Saimi:** Tai mä jotenki ajattelin et nyt sä joudut niinku laskee et montako on tullut ei mitään ja et sä et vaan pysy enää laskuissa. Mut sit ei tapahtunutkaan yhtään mitään.

**Menni:** Niin niin.

**Minttu:** Se oli iha sairaan hyvä hetki se järkytys ku Kossu ei ottanutkaan...

**Menni:** Kossu ei ot... Ei mitään.

**Minttu:** Kaikki oli...

**Menni:** Kossu vaan sillee kipitti jotenki silleen pois.

**Minttu:** Nii! Pihlakin vaan jatkaa harjoitusta. Sit kaikki vaan.

**Menni:** Joo! Aa ei mitään. Sit vaan. Mit...

**Kossu:** Mä halusin vaan nähä mitä tapahtuu... Mä jotenki luotin tähän analyysiin ei mitään on ei mitään.

**Menni:** Siis oikeesti. Mitä v\*\*\*\*a?

**Kossu:** Kortti ei ollut katottu.

**Menni:** Se oli kyl hyvä. Sit se... Suski otta yhen rangaistuksen ja viis ei mitään. Ei halunnu yhtään riskiä ottaa. Mut yhen rangaistuksen.

**Pihla:** (Jotain, ei saa selvää...)

**Menni:** Yks rangaistus kiitos.

**Pihla:** Ja sen jälkeen viel ihan järkyttynyt siit et miten näit rangaistuksia annetaan. Sehän on ihan kamalaa!

Nauha 6:

<https://soundcloud.com/user-108112523/kapteeni-kaskee-keskustelu/s-vUvfl>

## Harjoite-esimerkkejä Rokkiksesta

### ZZZ

En ole keksinyt leikille tämän parempaa nimeä enkä kuullut kenenkään muunkaan ohjaajan nimenneen sitä, joten se saa tässäkin opinnäytetyössä kulkea samalla nimellä kuin muistiinpanoissani. zzz on hyvä leikki erityisesti siksi, että sitä leikitään kahdestaan. Jos ohjaa siis vaikka vain yhtä tai kahta ihmistä, tällä on hyvä aloittaa harjoitukset.

### Kuvaus

Leikkijät ovat vastakkain noin metrin päässä toisistaan. Leikissä on yhteinen tempo, jossa molempien tulee pysyä. Vuorotellen lyödään molemmilla käsillä omiin reisiin ja vuorotellen osoitetaan niillä joko suoraan ylös, oikealle tai vasemmalle. Toisin sanoen leikissä rytmisesti heitellään käsiä eri suuntiin ja välissä aina läpsäytetään reisiin. Jos molemmat leikkijät osoittavat samaan aikaan samaan suuntaan, eli vaikka ylöspäin, seuraavana reisi­läpsäytyksen jälkeen pitääkin osoittaa sormenpäät kaveriin päin ja sanoa "zzz" (kuva 9), eli niin sanottu amppariässä. (Se on sama ääni kuin matkisit ampiaisen lentämistä.) Tämän jälkeen taas läpsäytetään reisiin ja jatketaan eri suuntiin osoittelua, kunnes taas osoitetaan samaan suuntaan ja tulee "zzz." Kun leikki alkaa sujua, tempoa nopeutetaan. Tarkoituksena on siis olla mokaamatta, eli pysyä tahdissa ja muistaa aina tehdä "zzz" kun täytyy.



Kuva 9. Rokkislaiset Minttu ja Suski demonstroivat leikkiä. Kuva: Pihla Kuikka.

## **Nauru**

Tässä leikissä olen huomannut, että naurua tulee vähän kaikenlaisissa kohdissa. Itse saatan nauraa pitkän aikaa yhtäjaksoisesti ihan vain leikin ilosta ja jännityksestä. Yleensä kuitenkin moka tuntuu laukaisevan naurun, kuten monissa muissakin leikeissä. Tässä leikissä jännite kasvaa mielestäni sen ympärille kumpi mokaa ensin ja milloin se tapahtuu. Joskus leikki saattaa jatkua pitkäänkin kummankaan mokaamatta: tuijotetaan toista silmiin, leikki vain jatkuu ja jatkuu ja keskittyminen tuntuu venyvän äärimmilleen kuin kuminauha, kunnes jossain vaiheessa toisella menee silmät ja aivot solmuun ja moka tulee. Tässä leikissä usein naurattaa myös se, että se on itsessään hassun tuntuista toimintaa ja se tuottaa vaihtelevia rytmejä. Käsillä huidotaan eri suuntiin vastakkain, välillä tulee ”zzz” usein ja välillä on pitkä tauko.

## **Ohjausvinkki**

Jos on kolme leikkijää, voi ottaa ”vaihtopenkin” käyttöön. Mokasta siis vaihtuu leikkijä. Vaihdotkin kannattaa pitää nopeilla leikkijöillä rivakoina, jolloin sekoilupotentiaali jälleen kasvaa.

## **KAPTEENI KÄSKEE**

Kapteeni käskee lienee myös monille tuttu leikki lapsuudesta. Rokkiksessa leikitin siitä Taina Mäki-Isolta oppimaani versiota. Tämä leikki on erinomainen monessa suhteessa: se tutustuttaa tekijää oman klovnin toimintatapaan kiperissä tilanteissa, se valottaa klovnien välisiä suhteita ja mahdollisesti myös luo uusia yhteyksiä, se mahdollistaa klovnin strategisen ajattelun sekä valinnan rehellisyyden tai huijaamisen välillä.

## **Kuvaus**

Ryhmä on vapaasti ympäri tilaa. Ohjaaja käskee ryhmää tekemään erilaisia yksinkertaisia toimintoja. Kun ohjaaja aloittaa lauseensa sanoin: ”Kapteeni käskee...” Ryhmäläisten tulee toteuttaa käsky, joka sitä seuraa. Jos hän taas jättää alun sanomatta ja sanookin vaikka vain ”pysähdy!” Ei käskyä saa toteuttaa, vaan tulee jatkaa samaa, mitä oli tekemässä. Ryhmäläiset siis joko onnistuvat tai mokaavat. Kun käskyjä on annettu muutama ja leikkijät selkeästi ovat mokanneet ainakin kerran, on aika kärsiä mokiensa seuraukset. Ryhmä tulee ringiin ja ohjaaja kyselee, kuka teki virheitä. Kun joku klovnista tunnustaa, hänelle kerrotaan, että jokaista mokaansa kohti hänen täytyy valita yksi kolmesta vaihtoehdosta: riski, rangaistus tai ei mitään. Etukäteen ei kerrota, mitä

mikäkin sisältää. Jos klovni valitsee *riskin*, hän saa kysyä yhdeltä ryhmäläiseltä, saako antaa tälle pusun. Jos hän saa kohteeltaan suostumuksen, hän pussaa tätä poskelle ja se siitä. Jos kohde kieltäytyy pususta, saa klovni rangaistuksen. *Rangaistus* on pieni, ei todellisuudessa ihmeemmin kipeää tekevä fyysinen rankaisu. Yleensä teen sen niin, että klovni antaa toisen kätensä selän taakse kasvot ryhmään päin. Nipistän häntä kämmenestä pari kertaa ja rutistan vähän ranteesta, jonka jälkeen vielä läpsäisen pyllylle ja lähetän sillä omalle paikalleen. Kyseessä siis todella on pieni fyysinen rankaisu. Se ei tee kipeää ihmeemmin, mutta antaa klovnille mahdollisuuden paisutella tuntemuksiaan muun ryhmän edessä tai mahdollisesti esittää, ettei sattunut yhtään. Rangaistuksen jälkeen yleensä vielä kysyn: ”Mitäs sanotaan?” Kiittäminen on toki absurdia kyseisessä tilanteessa, mutta se jälleen avaa klovnille mahdollisuuksia: millä tavalla se suhtautuu auktoriteettiin? Lisäksi se muistuttaa siitä, että rankaisu on aivan vapaaehtoinen; klovni itse valitsi sen. *Ei mitään* todella tarkoittaa ei mitään. Eli moka vain unohdetaan. Kun kaikki klovnit ovat saaneet kärsiä mokiensa seuraukset leikitään toinen kierros. Kierrosten lukumäärän kasvaessa klovnit alkavat ymmärtämään pikkuhiljaa paremmin mahdollisuutensa: kuinka voisi päästä pussaamaan ketäkin tai leikkimään marttyyria rangaistuksen tuskassa.

### **Nauru**

Tämä harjoite on loistava esimerkki siitä, että sitä leikittäessä ei klovneja välttämättä naurata lainkaan, mutta kun sitä puretaan loppuringissä, saattaa koko keskustelu olla kin yhtä naurua ja leikkiä.

### **Ohjausvinkki**

Ei kannata ottaa itseensä siitä, että ryhmä hämmentyy leikistä ja saattaa vastustaa sitä. Rangaistus voi tuntua todella oudolta asialta, varsinkin jos ohjaaja on minun tapaani ollut lähinnä vain turvallinen ja rohkaiseva. Ryhmää kannattaa tarpeen vaatiessa muistuttaa, että rangaistus on aivan vapaaehtoinen. Tämä leikki on myös todella tärkeää purkaa jälkikäteen kunnolla, jotta ryhmäläiset pääsevät omana itsenään avaamaan tuntemuksiaan ja ajatuksiaan ja voit myös ohjaajana olla taas looginen ja lempeä. Tämä kuuluu myös niihin leikkeihin, joita kannattaa leikittää useita kertoja eri päivinä. Leikkijät todennäköisesti oppivat siitä lisää joka kerta ja alkavat käyttämään sen luomia mahdollisuuksia hyödykseen.

## AISTIHARJOITTEET ULKONA

Teimme klovneriaa harjoituskauden koko ensimmäisen viikon, ja mietin, kuinka haluaisin klovneriaosuuden päättää. Tulin siihen tulokseen, että haluan viedä klovnit ulos oikeaan maailmaan, mutta ei niin, että heidän tulisi kohdata tavallisia ihmisiä, jotka eivät ole lainkaan valmistautuneet klovniin kohtaamiseen. Niinpä menimme Vanhankaupungin koskelle metsän reunaan ja teetin klovneille ympäristökasvatustöissani oppimiani aistiherkkysharjoitteita. Ryhmä piti niistä kovasti ja he nauttivat siitä, että oli varattu aikaa nimenomaan klovnin aisteille. He kokivat klovnin olevan hyvin aistillinen olento, ja tuntui, että klovniin aukeni harjoitteiden myötä jälleen uusia ulottuvuuksia. Lisäksi olimme työskennelleet jo aiemmin ulkona ja aistien herkistämisen parissa, joten sikäläkin klovniin vieminen ulos tuntui loogiselta.

## Kuvaus

Kuvaan nyt neljä erilaista aistiharjoitetta: konsertti, vauvanruokaetsintä, tuoksupurkit sekä kamera. Kun klovnit oli herätetty ja hetki ihmetelty, missä ollaan, kerroin heille, että he ovat saapuneet aistijuhliin. Aloitimme juhlat *tervetuliaiskonsertilla*. Lampsimme lumisessa metsässä peräkanaa hiljaisuudessa konserttisaliin, missä klovnit istuutuivat puunrungolle (kuva 10). Kerroin heille, että konsertti on juuri alkamaisillaan ja jotta sen kuulisi, tulee todella höristää korviaan. Konsertin ajaksi he sulkivat silmänsä. Alussa olimme vain hiljaa muutaman minuutin ja kuuntelimme, mitä luonnossa kuuluu. Olimme kuitenkin valinneet niin kertakaikkisen hiljaisen paikan, että päätinkin lennosta järjestää kuunneltavaa itse. Astelin rätisevällä lumella ja ritistelin oksia. Annoin oman vuoroni jälkeen vielä klovniinkin tulle kahdessa ryhmässä esiintymään ja tekemään haluamiaan ääniä kuuntelijoille. Jälkikäteen ryhmä kertoi, että kuunteleminen klovnina oli takia haastavaa siksi, että teki mieli reagoida jokaiseen ääneen ja lähteä siihen jotenkin mukaan. Käytännössä he olivat kuitenkin istuneet hyvinkin hiljaa.



Kuva 10. Klovnit puunrungolla valmiina tervetuliaiskonserttiin. Tämä on mielestäni ihana kuva, jossa jokainen klovni näyttää aivan itseltään. Kuva: Pihla Kuikka.

Konsertin jälkeen heitä odotti pieni etsintätehtävä, nimittäin *vauvanruokaetsintä*. Piilotin vauvanruokapurkit lähelle ympäri metsää ja he saivat etsiä jokainen itselleen oman. Etsintä huipentui siihen, että he saivat lusikat ja luvan syödä oman hedelmäsoseensa. Myöhemmin ryhmäläiset kertoivat, että klovnit olivat olleet aivan ihmeissään, miten olinkin ollut niin kiltti ja ihana, että olin ostanut jokaiselle oman piltin, jonka he saivat syödä. Klovnille niin pienikin on suurta. Todellisuudessa tarvitsimme kuitenkin purkkeja seuraavaa tehtävää varten ja koko etsintä oli oikeastaan lähinnä improvisoitu tapa antaa purkit heille tyhjennettäväksi.

Kerroin klovneille, että seuraavaksi olemme menossa tuoksuutilaisuuteen, jota varten jokaisen tulisi tehdä oma tuoksu. *Tuoksumaljana* he käyttäisivät pilttipurkkejaan. He haistelivat tyhjiä purkkejaan kokeeksi ja sanoin, että lopuksi voidaan sitten verrata, onko tuoksu muuttunut. Aineksina tuoksuun he saivat käyttää mitä tahansa metsästä löy-



tämänsä. Ennen kuin päästin heidät aloittamaan, jokaisen tuli vielä etsiä itselleen sauvasekoitin, jolla hämmentää tuoksuaan eri vaiheissa. Käytännössä tämä tarkoitti keppiä, jolla survoa aineksia, jotta tuoksu irtoaisi materiaalista paremmin. Klovnielien näkemykset sopivasta sauvasekoittimesta vaihtelivat suuresti pikkutikuista karahkoihin ja osan tulikin kokeilla varsin montaa ennen sopivat sekoittimen löytymistä. Aineksina he käyttivät kaikkea, mitä sattui löytymään, ja mikä sopi omaan tuoksuun: sammalta, jäkälää, ruohoa, maata, kuivia lehtiä, havunneulasia ja lunta. Yhteen tuoksuun upposi jopa linnun jalanjälki! Kun tuoksut olivat valmiit, keksi jokainen vielä tuoksulleen kuvaavan nimen. Sen jälkeen keräännymme tuoksutapahtumaan, eli ringiin, missä jokainen sai esitellä tuoksunsa ja antaa muiden haistella sitä.

*Kamera* on myös aivan ihana ja rauhoittava pariharjoite, jonka olimme tehneet jo aiemmin ryhmän kanssa. Siinä toinen parista on kamera ja toinen kuvaaja. Kameralla on linssi kiinni, (eli silmät kiinni) sen aikaa, kun kuvaaja vie sen sopivaan paikkaan ja asettelee paikalleen. Kun kuvaaja pehmeästi painaa kameran liipaisinta (eli parinsa päälakea), avautuu linssi ja kamera ottaa kuvan. Kuvaaja saa määritellä valotusajan, eli hän myös sulkee linssin pehmeällä kosketuksella päälakelle, kun kuva on otettu. Rokkiksessä jokainen kuvaaja otti yhden maisemakuvan, yhden lähikuvan ja yhden vapaavalintaisen kuvan.

## **Nauru**

Ulkoharjoitteiden jälkeen jäin itse pohtimaan ennen kaikkea sitä, mitä leikille ja naurulle tapahtuu, kun ihmisellä on kylmä. Katoaako se, ja oleminen muuttuu lähinnä selviytymiseksi? Ilma ei ollut mitenkään aivan jäätävä, ja olin ohjeistanut ryhmäni pukeutumaan kunnolla toppavaatteisiin. Siltikin, jos ulkona viettää pikkupakkasellakin pitkän aikaa ilman jatkuvaa reipasta liikuntaa, tulee helposti kylmä. Teetin ennen klovnielien herättämistä tervapataleikin, jotta heille tulisi lämmin ja leikkimielinen tunnetila olisi lähellä jo ennen nenän päähän laittamista. Siltikin heille ehti tulla vilu aistiharjoitteiden aikana. Loppuringissä he kertoivat, että olivat nauttineet tekemisestä paljon, eikä kylmä ollut varsinaisesti latistanut mielialaa. Lähinnä he olivat kokeneet, että klovneista tuli vähemmän fyysisiä ja klovnit elivät ennemminkin heidän mielessään, missä surrasi ryhmän sanoja lainatakseni ”jatkuva pingisottelu.” Sen sijaan ulkoinen ilmaisu oli huomattavasti vaisumpaa toppakerroksen ja kylmän takia.

**Ohjausvinkki**

Ulkona työskennellessä kannattaa ottaa jo suunnitteluvaiheessa huomioon sää. Jos on kylmä ilma, kannattaa alussa ja sopivissa väleissä tehdä jotain, mikä laittaa veren kunnolla kiertämään. Jos on hyvin tuulista kannattaa tietenkin suunnitella reitti niin, että välttää pahimmat tuulenpaikat. Lepohetket ja ruokatauot ja rauhalliset harjoitteet kannattaa pitää mahdollisuuksien mukaan aurinkoisissa paikoissa. Kuvaamieni aistiharjoitteiden on ennen kaikkea tarkoitus suunnata tekijän huomio itsestä ympäristöön ja pienten yksityiskohtien huomaamiseen. Siksi harjoitteiden jälkeen voi olla tarkoituksenmukaisempaa kysyä vaikkapa ”Mitä kuulitte?” kuin ”Miltä tuntui tehdä?”